

## &lt;いちほら健康教室第2回&gt;

6月16日に健康教室第2回目が開催されました。22名の参加者と共に膝伸展筋力の計測や自宅体操の復習を行いました。

階段が楽になってきてびっくり！

## &lt;参加者の声&gt;

↓超音波による太ももの筋肉の厚みの測定



超音波での計測は初めてだわ！

↑チェックシートにて1ヶ月の運動量を確認



先月より力がついたかな？

## &lt;今月のスタッフ紹介&gt;

しのだ そういちろう  
篠田 宗一郎 (リーダー)  
理学療法士

Q：もし100歳まで健康に生活できたら？  
A：健康教室に参加者として参加する！

しめき まりん  
メ木 真倫  
理学療法士

Q：もし100歳まで健康に生活できたら？  
A：笑顔がすてきなおばあちゃんになる



↑笑顔溢れる参加者のみなさま

また1ヵ月がんばるぞ！

## &lt;第2弾のお知らせ&gt;

～今回残念ながら参加できない方へ～  
第2弾の参加募集が**11月15日**から開始予定となります。  
詳細は10月頃お知らせします。