

## <いちほら健康教室第5回>

9月22日に健康教室第5回目が開催されました。21名の参加者と共に膝伸展筋力の計測やダンスによる有酸素運動を行いました。

## <参加者の声>

- ・「立ち上がりが楽になった～」
- ・「楽しみでしょうがない！」
- ・「家でできないことが出来る」
- ・「ダンス難しかったなあ～！」

↓看護師による「高血圧について」の講演



↑ダンスにて有酸素運動♪



個別フォロータイムもご用意しています↓

## <今月のスタッフ紹介>



ひらい げんた  
平井 元太  
理学療法士  
Q：もし100歳まで健康に生活できたら？  
A：ベンチプレス100kg上げる！

本当ちよつとしたことなんですよね！



いいだ なつき  
飯田 菜月  
理学療法士  
Q：もし100歳まで健康に生活できたら？  
A：ひ孫と運動会にでる

## <第2弾のお知らせ>

～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。  
是非ぜひご参加下さい！