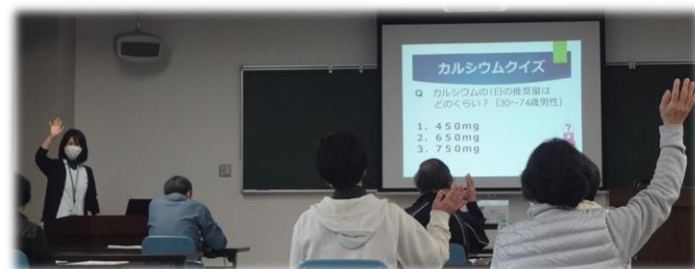


# コツコツ骨量アップ教室 を開催しました

令和4年2月27日（日）に、健康力アップ講座  
「コツコツ骨量アップ教室」を開催、12名の方が  
参加されました。



まずは「INBODY」で、全身のミネラル量（骨の丈夫さ）、筋肉量、脂肪量を測定します。上半身と下半身のバランス、左右差もチェック。初めて測定されたという方も多く、今後の健康づくりポイントの参考にしました。



栄養の話では、必要なカルシウムの量や摂り方のポイントについて学びました。その後にはクイズを交え、知識の再確認をしました。

運動実技では、健康運動指導士によるレクチャーのもと、家庭でもできる6つの運動を体験しました。踵への刺激と筋力アップ、バランス感覚維持がポイントです。



参加者からは「毎日コツコツ頑張りたいです」とのご感想をいただきました。