

Do the 健康団地

## 健康団地づくりレポート

「健康づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。

令和元年9月21日（土）に、県営上矢部団地（相模原市中央区）で、「肩こり・膝・腰痛予防のための体操セミナー 基礎知識と運動実施」を開催しました。

参加者は、肩こりや膝の痛み、腰痛がどのようにして起きているのか、について学びました。また、すね、ふくらはぎ、太もも、お尻など、それぞれの筋肉の動きを意識して、トレーニングをしました。ひもを使って、肩のストレッチや、腕や手の体操に、取り組みました。

