

# ダンベルサークル・脳げんき教室 交流会ニュース

## 実施状況

日 時: 令和元年 10 月 30 日(水)  
9:30~11:30  
場 所: 塩釜ガス体育館 第一競技場  
参加人数: 314 名

## プログラム

9:30 開会  
9:35 フレイルについて講話と実技  
11:00 ロコモ体操体験  
11:30 閉会

## フレイルについての講話と実技

講師: 塩竈市立病院診療部  
リハビリテーション科 理学療法士  
大友康平さん、伊藤宏一さん、菅野良さん



素敵な歩き方や楽しい筋トレについてお話がありました。



## 参加者の感想

フレイルについて丁寧に教えていただいた。

どこの筋肉を鍛えているのかという説明が良かった。

普段からできる筋トレの効果・効能を知ることが出来た。

素敵で美しい歩き方のポイントを教えていただいた。意識して歩きたい。

## ロコモ体操の体験

参加者全員でロコモ体操を実施しました。



## 参加者の感想

初めて体験しましたが楽しかったです。

皆ですることははげみになる。交流がうれしい。

音楽がいいので、気持ちが盛り上がって楽しめます。

## 作品展示・サークル活動写真展示



## 交流会実行委員のみなさん



実行委員として楽しく参加できました。ぜひ、いろんな方に体験してもらいたいです！

緊張もしますが、終了後の達成感は何とも言えないものでした。

また、あいましょう！！