

# 沼平町自治会 いきいきサロン

令和8年5月7日(木)沼平町自治会館にて【沼平町自治会 いきいきサロン】が開催され『自宅で継続できる運動』を理学療法士の先生が教えてくださいました。

椅子に座ったまま行う運動や、椅子の背もたれに掴まって行う運動を行い、筋力がつくことで、健康寿命を延ばすことができることを確認しました。

「筋肉に負荷をかけることを意識しながら行うことが必要だと知り、参加して良かった」との感想がありました。

