

ツボ指導と筋力アップ体操を体験

健康・生きがい講座（南丹市・京丹波町）



南丹市京丹波町国保研究協議会と府国保連合会の共催で、「健康・生きがい講座」（南丹市と京丹波町後援）は11月17日南丹市国際交流会館において開催し、56名が参加した。

主催者を代表して府国保連合会の石野事務局次長が、来賓として南丹市の佐々木市長がそれぞれ挨拶した。

第1部では、「老いて華やぐ」と題して明治鍼灸大学健康・予防鍼灸学教室の片山憲史准教授と廣正基准教授が講演。直接受講者とふれあいながら健康長寿のつぼ指導を教わった。

第2部では「生活習慣病予防のための楽しい運動療法の紹介」と題して、財団法人京都予防医学センター・健康運動指導士の池本敬博氏が講演。椅子に座りながら出来る、ミニ筋力アップ体操をした後、シートの上を音楽にあわせながら歩く運動を体験した。

参加者からは、「すぐに役立つツボ指導をしてもらい刺激を与えて気持ちよかった。」「運動不足なので、ミニ筋力アップ体操を早速実行したい。」という声も聞かれ、会場は熱気にあふれていた。



ミニ筋力アップ体操の様子