

令和4年度 地域キャンパス講座〔西北地区市浦〕 実施報告書  
筋肉貯筋で健康寿命を伸ばそう！

- 1 講師： 八戸 由美子  
(公益財団法人健康・体カづくり事業財団 健康運動実践指導者)
- 2 日時： 令和 4年10月19日(水) 10:00 ~ 11:30
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 27名
- 5 内容
  - ・ 椅子に座ったまま脚や膝の曲げ伸ばしや腹筋運動 いつからでも筋肉貯筋ができる
  - ・ 年齢や体力かわかわらずにできるニュースポーツ「モルック」のルールを説明
  - ・ 4つのグループに分けてモルックを体験
  - ・ 椅子に座ったまま整理運動

