

令和6年度 地域キャンパス講座〔西北地区市浦〕 実施報告書
股関節は健康寿命の要！～自分の脚で長く歩くために大切にしよう～

- 1 講師： 八戸 由美子 (公益財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動実践指導者)
- 2 日時： 令和5年6月26日(水) 13:30～15:00
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 和室・体育館
- 4 参加者数： 28名
- 5 内容

- ・前半は和室で股関節のストレッチと自重のトレーニング
- ・後半は体育館でモルック

