

JA 健康寿命100歳プロジェクト JA 健康サポート教室の開催（令和4年度）

組合員の「健康で豊かな生活の実現」を図ることを基本目標として、
「健康づくりサポート教室」を実施しています。

足腰が衰えない生活の工夫を ～姿勢筋を鍛えて「ロコモ」を予防・タオル体操～



ロコモの基礎知識やタオルを使って、良い姿勢を保つため、背筋を伸ばし、肩をほぐす運動と、姿勢筋の筋肉を鍛える体操を行いました。

腸活で健活 ～腸内環境の整え・簡単エクササイズ～



腸活についての基礎知識として、免疫力を高めるからだづくりや生活リズムの整え方、そして、免疫力を高める食事や栄養素を学習しました。また、硬くなったからだをほぐす体操と、リラックス呼吸法を学びました。