

令和 8 年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市金木）
実施報告書

健康講座
一生自分の足で！100 年歩ける体力づくり

- 1 開催日時：令和 8 年 6 月 12 日(金) 13:20～14:50
- 2 開催場所：五所川原市金木公民館 和室
- 3 講 師：鬼武 由美子（おにたけ健康体操 代表／健康運動指導士）
- 4 参加者数：25 人
- 5 主な内容
 - ・歩くことで血液の循環がよくなり、人と会うことで認知機能の低下を抑制できることを始めに説明した。
 - ・ハンドグリップを活用し、全身の筋力を向上させるトレーニングを実施。
 - ・下半身トレーニング（片足バランス等）、上半身トレーニング（猫背改善体操）の実施。
 - ・座ったまま音楽に合わせて、有酸素運動を実施。
- 6 写 真

