

健やかな暮らし後押し

福島民報社×福島医大



高橋教授(右)から気軽にできる体操を教わる受講者

健康

ふくしま

講座 新聞活用法や体操紹介

画「1日1動」を監修している福島医大保健科学部理学療法学科の高橋仁美教授が、企画の「リアル体験教室」として無理なくできる運動を伝えた。運動は健康寿命を延ばす「薬」になるとし、椅子に座ったまま腹や足などの筋肉に負荷をかける体操を実演形式で指導した。

清水ひまわりの会長下釜好子さん(左)は「簡単にできるので続けられそう」と笑顔で話していた。

高橋教授に先立ち、福島民報社地域づくり局の市川純一新聞講座委員が講話し、新聞の特長や正しい情報を得る重要性などを説明した。

福島民報社と福島医大が連携した健康講座は二十七日に始まった。新聞の活用法やストレッチなどを紹介し、県民の健やかな暮らしを後押しする。

「1日1動」の映像が視聴できるQRコード



福島民報社は学校や企業、団体などを対象に、健康など各種講座の申し込みを受け付けている。問い合わせは地域づくり局 電話024(5331)4145へ。