

出前講座報告書

実施日時	2021年7月17日 10:00~11:30	主催者名	津軽保健生協黒石支部
講師名	須藤 江利加 大川 誠也	会場名	ちとせ会館
テーマ	健康体操、薬局の「かしこい」使い方、健康のうわさ、嘘？本当？		
参加人数	13人	報告者	工藤 由希子

《質問された内容など》

【講座内容】

○健康体操

- ・座ってできる体幹トレーニング
- ・従来のスクワット工夫で転倒防止運動に早変わり

○薬局の「かしこい」使い方、健康のうわさ、嘘？本当？

【質問内容、感想等】

- ・簡単なトレーニングなので隙間時間に取り入れられそう。
- ・お薬手帳を普段から持ち歩く必要性に気づかされた。
- ・薬局で健康相談をして良いことがわかった。
- ・普段よくわからなかったことが具体的に見えてみた気がした。とても参考になった。

《気づいたことや今後の教訓など》

ご参加された方々が明るく元気な印象でした。積極的にフロアから質問があり、日頃抱えている疑問に大川薬局長がお答えすることによって、新たな発見が皆様の中にもまれていたように感じました。

(記 須藤 江利加)

