

「ヤクルトの健康教室」

加齢とともに衰えていく筋肉。日々の食生活で意識してたんぱく質を摂り、適度な運動を継続することで筋肉の衰えを防ぐ「筋肉を作るたんぱく質」と「ゴムバンド体操」を、講師の指導の下、体験しました。

1回目 5月14日（水）13：00～14：30

2回目 5月15日（木）13：00～14：30

場所：末広野球場 会議室

講師：ヤクルト北陸 石川本社

ゴムバンド体操は安全・簡単に負荷をかけたトレーニングができます。

場所を選ばず、負荷の調整が簡単にでき、楽しみながら継続して運動できる環境づくりを行っています。

健康のために行っている取り組みや活動が健康意識を高めています。

