

健康づくりにも筋力を

熊本 公徳会 あさぎり町で講演会

一般財団法人熊本公徳会の設立75周年記念講演会が14日、あさぎり町のせきれい館であり、崇城大総合教育センター講師（健康・スポーツグループ）の阪本達也氏（65）が健康づくりに関する筋力の大切さなどについて話した。

「一般財団法人熊本公徳会の設立75周年記念講演会が14日、あさぎり町のせきれい館であり、崇城大総合教育センター講師（健康・スポーツグループ）の阪本達也氏（65）が健康づくりに関する筋力の大切さなどについて話した。」と述べ、

「健康寿命」を延ばすためには筋力が必要と強調。正しいウォーキングの仕方について、「頭の上から糸でつられているようなイメージで正しい姿勢を意識し、腕は肩甲骨からしっかりと振って広い歩幅で歩いた方がいい」とアドバイスした。

運動を長続きさせるためには「結果を早く求めず、仲間とのコミュニケーションを楽しみながら、心地よい汗を流そう」と呼び掛けた。（園田琢磨）



健康づくりに関する筋力の大切さについて講演する阪本達也氏＝あさぎり町