

「外国人市民のための健康講座」開催しました

1月19日、外国人市民のための健康講座を開きました。

7カ国の12人が参加してくれました。

講師をした国際基督教大学保健体育科の城所先生からは、座っている時間が長いと体によくないこと、こまめに立ち上がることの大切さについて話がありました。また、参加者みんな、かかとを上げる運動とスクワットもしました。

参加者は「とてもためになっておもしろかった」、「立ったまま仕事ができる机が欲しい」と言っていました。

