

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2020 年 9 月 4 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 猿島店
店舗住所	茨城県古河市大堤字鹿養307の一部
催事名	令和2年度第1回さくらウエルネス倶楽部体力測定会
開催日	2020 年 7 月 4 日
催事内容	<p>現在の体力を把握していただき、健康維持に対する今後のモチベーションの維持・強化を目的に体力測定会を実施しました。</p> <p>測定では主に筋力評価を行い、上半身(上体起こし、長座体前屈、握力測定)と下半身(開眼片足立ち、2分間もも上げ、6m障害物歩行)の計6種目を実施しました。参加者の方には、現在の正確な体力状態を知っていただくため無理のない範囲で最大限実施できるレベルで測定を行ってもらい、結果の良い項目と悪い項目を知っていただくことで運動への意識が高まった様子でした。また今後開催予定の取り組みに継続的に参加したいとお声もいただき、健康に対するモチベーション維持・強化に繋がる活動となりました。</p> <p>より多くの地域住民の方々の健康をサポートできるよう、今後は取り組みの周知にも力を入れ、ニーズに合った活動を企画・開催していきたいと思っています。</p>
活動写真	