

シニア **身体を動かして健康になろう！！**

健康塾開催



血圧について勉強しませんか？

例えば、加齢とともに高血圧になりやすくなってしまいますが、高血圧の状態が続いてしまうと、動脈硬化や心筋梗塞に繋がって危険な状態に陥ってしまいます。それらを予防するための対応策として適度な運動が挙げられます。

今回有秋地区社会福祉協議会では、血圧についての健康講和と、適度な運動として健康体操を、地域で実践されている方の「筋・金・近トレ」の紹介を通して行います。ぜひご参加ください！

- 日 時：平成29年6月22日（木） 13:30~15:00
- 会 場：桜台自治会館 大ホール
- 内 容：①健康講話（講師：地域包括支援センター「たいよう」）
②健康体操（筋・金・近トレの紹介）
- 参加費：無料
- 募集人員：30名程度

体を動かします。
動きやすい服装でお越し下さい。
汗ふきタオルをご持参下さい！

お問い合わせ
姉崎保健福祉センター
TEL：62-8601
（担当：大槻）



お申し込みは自治会館受付（66-1341）まで。
または、当日直接会場にお越し下さい。