

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話と、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：令和元年6月4日（火） 9：30～
- 会 場：泉台コミュニティーホール
- 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
※通いの場「カフェ緑園の輪」と共同開催致します。

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：富樫）



お申し込みは緑園都市自治会館受付（66-8201）まで。
または、当日直接会場にお越し下さい。