

はじめましょ！

コツコツ

# 健康の定期預金

男性会員の方、会員以外の方どなたでも 参加できます

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる」健康寿命の平均は 男性が72.6歳、女性は75.5歳だそうです。

一日でも長く健康で楽しく暮らしていくためには、日々のコツコツとした積み重ねが大切です。今回は「楽しく！」健康生活を始めるきっかけ作りの講座です。これからは、老後資金だけでなく健康の貯金にも励みませんか。

※講座の詳細は裏面をごらんください。

日時

10月30日(水)13:00~15:30

講師

原 素子さん〔出雲市立総合医療センター リハビリテーション技術科 技師長(理学療法士)〕

山根千恵美さん〔健康運動指導士〕

会場

サン・アビリティーズいずも 2階研修室  
出雲市今市町北本町 3-1-20 (旧出雲市体育館敷地内西側)

申込

公益社団法人 出雲市シルバー人材センター 〆切  
電話 (0853) 24-1787 担当：青木 10月20日

## I. 毎日コツコツ 骨粗しょう症予防



骨粗しょう症について知り、  
予防するために、毎日の生活や運動で  
気をつける事を教えていただきます。

## II. 身体も心も元気になる楽しい集い

「楽しい！」と大好評の健康運動指導士  
山根千恵美さんに、転倒予防体操をご指  
導いただきます。

後半は、ゲームや歌で楽しいひと時を過  
ごしましょう。



### 当日の準備

- \*運動のできる服装でおでかけください。
- \*マスクの着用をお願いします。
- \*各自、飲み物をご用意ください。