



女性部会だより

第11号 2024・11・15発行



令和6年度 女性部会 第2回講習会

はじめましょ！ コツコツ 健康の定期預金

男性会員の乃、会員以外の方などでも参加できます

「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助みませんか。
※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

令和6年度、第2回講習会

10月30日(水)に【コツコツ健康の定期預金】として骨粗しょう症の予防の講習会を開催しました。

男性会員や会員の友人を含め22名の参加があり、座学の後には体操教室もあり楽しく学べました。



骨粗しょう症の予防のお話では、3つの要素として **食事・運動・日光浴**が大切だと話されました。

予防体操では、指導士の先生から毎日10分でもよいのでお腹に力を入れて背筋を伸ばし、手を直角に曲げ前後に手を振りながら歩く習慣をつけることが大切だと話されました。

歌に合わせた足踏み運動やクイズ形式の頭の体操も皆さん楽しかったようです。



講師の先生のアドバイスを受ける会員のみなさん

第3回目は、「より楽しく、より親しく」をテーマに会員をはじめ友人知人の方が沢山参加していただける内容を考えています。次回も是非ご期待ください。

また女性部会ではこのような講習会やイベントの企画をしてくださる役員の方や入会いただける会員を募集しています。青木までご連絡ください。

