

第36回からきだ菖蒲館
地域健康・医療講座

運動過多に注意！ ーフレイル予防のワナー

あいクリニック中沢 院長 亀谷 学

高齢者の健康には、
筋肉量を増やすのが良いとされています。
でも、**過度の運動は危険・・・！！**
どんな運動を！ どの程度の強さで！
何分くらい！ どのような方法で！・・・
具体的にお話しします。

+プラス
健康長寿に・・・ **笑いヨガ**
あいクリニック平尾 院長 宮本謙一

日時：H31年1月26日（土）

場所：2階ホール 14：00～16：00

定員：40名（申込み先着順 受付 10:00～）

参加費：無料（当日は直接会場へ）

※ **笑いヨガ**の簡単な実技を行いますので、
動きやすい服装でご参加を！

主催：唐木田コミュニティーセンター運営委員会
健康・スポーツ部会 電話：042-338-6333