

健康長寿推進講演会

「健康寿命を延ばすために」

～今から始める介護予防～

❁健康寿命を延ばすためには早いうちからの対策が重要になります。不健康な状態になってから慌てて対策を始めようとしても、大きな効果を得ることは難しくなってきます。自立できている若いうちから運動・食事・睡眠などの生活習慣を見直しましょう。

体の機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。いくつになっても元気でいきいきと暮らせるように、適度に体を動かしていきましょう。

【日 時】 令和5年8月9日（水）

10:30～11:30（開場10:00）

【会 場】 大玉村農村環境改善センター

【そ の 他】 当日、発熱や咳等、体調不良がある場合にはご来場をお控えください。

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、中止となる場合がございます。ご了承ください。

【申し込み】 先着30名（無料）

健康福祉課健康長寿推進係（48-3130）へ

7月31日（月）まで ご連絡ください。

《講 師》 公立大学法人福島県立医科大学 作業療法学科
教授 曾根 稔雅 先生