

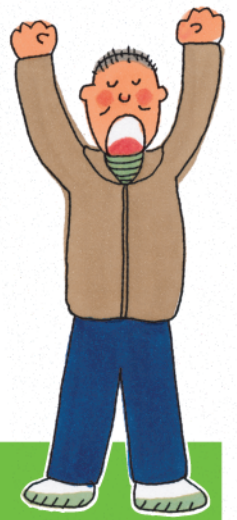
本当の元気は自分でつくる!

健康増進



高齢者健康増進プログラム事業

自分自身の体力を知り、運動を行うきっかけ作りのためのフェスティバルを催します。健康状態や体力を把握する事で病気の予防や改善ができる機会になります。高齢者の方々が元気で社会に参加し、いきいきと活動する事が、今後の地域の活性化にもつながると考えます。



楽しみながら体力測定

2009.11.21

南海放送本町会館にて

イキイキと生活するためにはまず元気でいること。
家にこもりがちな高齢者もまずは一歩外に出ることが大事だと思います。
ちょっとだけ日常と違うことに踏み出して、体も心も活性化!



マラソンランナー（オリンピックメダリスト）の君原健二さんの講演がありました。



弱点を見つけることも、今後の健康的な生活には必要。
友達と誘いあって参加した方も多数。



普段の運動不足を思い知らされる方も多かったのでは？



その後の生活に、ちょっとした運動を取り入れる事。その継続が大事です。

