

《健康セミナーのご案内》

「今からはじめる いきいき健康寿命対策」

～いつまでも元気で暮らすために、今からできる事について考えてみませんか～

近年、医療の進歩や健康に対する意識の高まりから、『人生100年時代』を迎えております。最新の統計では、女性が87歳で男性が81歳と、男女とも過去最高を更新している一方で、平均寿命と、健康な日常生活が送れる健康寿命には、約10年の差があり、生涯を通じて、健康で明るく充実した毎日を過ごすためには健康寿命をできるだけ延ばす健康づくりが大切です。



そこで今回は、健康寿命を延ばすために具体的にどのような取り組みや習慣が大切なのか、今からできる予防策についてお話していただきます。

講師 高橋美和氏

(一財)全日本労働福祉協会 保健師

セミナーの内容

- 健康講話(生活習慣を見直そう)
 - 脳活レクリエーション(軽い運動)
 - 骨密度測定(※)
- ※測定は、足のかかとで行いますので、靴下を脱げる服装でお越し下さい。

健康寿命とは

健康上の問題によって、日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。
日本は、世界的な長寿国といわれていますが、今後、健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題となっています。



日時 令和7年 3月 5日(水)

午後2時～4時

会場 ホテル グランド東雲

(つくば市小野崎 488-1 TEL029-856-2211)

申込み問合せ 2月21日迄に、TEL またはFAXにてお申込み下さい。

(公社)土浦法人会 事務局
(土浦市真鍋 1-16-11 延増第三ビル1階)

TEL ▶029-822-5657

FAX ▶029-823-9637

主催 (公社)土浦法人会 厚生委員会

(公社)土浦法人会 女性部会

後援 (一財)全日本労働福祉協会

聴講無料

(切り取らずに FAX をお願いします。)

《健康セミナー 申込書》(FAX 029-823-9637)

月 日 申込

事業所名		参加者名	
電話番号			

*ご記入いただきました個人情報は、講演会運営以外の目的で使用することはありません。