

# 毎日健康教室 報告

1 日時 令和5年7月25日（火） 午後1時30分～2時30分

2 場所 東区役所4階 講堂

3 内容 \* 殿島会長挨拶

① 健康講話（熱中症予防に必要なこと） 福祉課保健師

② 健康寿命を伸ばす3ポイントと体操 横川珠姫 先生

4 参加者数

東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	会員外	合計
5	10	18	7	8	15	15	4	3	85

5 講演会風景

人気者の横川先生から、高齢者の健康に大事な3つのポイントを聞きました。1つは、栄養。色々な食品をバランス良く摂取すること。2つは、運動。動かないでいると、筋力が低下しドンドン体力が落ちてフレイルになっていく。3つめは、社会参加。外出して人と関わり、話しをすること。認知症を防ぐために重要だそうです。



横川珠姫先生



司会 濱田副会長



殿島会長挨拶



田村保健師



受付 女性リーダー



後半は今の体力を維持するための筋トレ、ストレッチの講習です。右手と左手で交互に違う動きをしたり、足先を上げたりつま先立ちをしたり、様々な動きをしました。横川先生の楽しい話術に笑いながら、無理なく身体を動かして心地よい汗をかきました。

