

☆女性会員のつどい☆

日時:令和7年 12月9日(火)

会場:中区役所 6階大会議室

参加会員数:91名

1. 講話「体重」

講師:栄エンゼルクリニック

副委員長 中村了様



2. 名古屋市地域サロン活動支援事業

「新しいことに挑戦して若さを保とう」

講師:みんなのかかりつけ訪問看護ステーション名古屋

理学療法士 西郷嘉基様



「挑戦が脳を活性化！」

1. 行動すると脳の“やる気スイッチ”が入る。
2. スイッチが入るとドーパミンが出る。
3. 動く⇒ワクワクする⇒また動きたくなる！

やる気スイッチを入れる 4つの方法

1. 笑うこと
2. 声を出すこと
3. 姿勢を変えること
4. 小さな一歩を踏み出すこと

自分を褒めるように
元気に声を出そう！

いぞ！
いぞ！
わたし！