

～100歳まで元気に歩こう！～

『健康寿命』 講演会開催！



いつまでもイキイキと暮らせる秘訣、お教えします！！

開催日 **9** 月 **21** 日 (木曜日)

場 所 高槻現代劇場

① 午前の部

会 場 306号室
受付開始 午前10時10分
開演時間 午前10時30分

② 午後の部 ●

会 場 206号室
受付開始 午後1時10分
開演時間 午後1時30分

講 師 川原 剛正(一般社団法人 健康寿命世界一)
お問合せ 前田 香津子 072-673-1388
異 正子 072-671-6505

各定員50名

.....プログラム.....

① 足圧バランス測定 (靴下を脱いで裸足になれるようにして下さい)

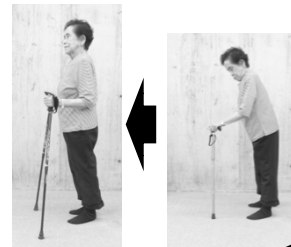
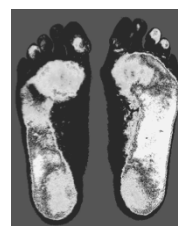
② 『健康寿命』 講演

筋力・足裏・姿勢、要介護にならない為の条件について、分かりやすくお話しします。

③ 健康寿命ウォーキング体験

2本のポールを使った、体にやさしい歩き方を体験できます。

※最後、足の悩み相談コーナーがあります。(希望者のみ)



9月21日 現代劇場 【健康寿命】講演会申込用紙

お名前		電話番号	
住 所			
参加する講演に○ を付けてください	<input type="checkbox"/> ① 午前の部 午前10時30分開始	<input type="checkbox"/> ② 午後の部 午後1時30分開始	