

第23回

5/20 (土)

10万人会議

よりあい

に、あなたもごいっしょしませんか

毎月第3土曜 午後2時～

名古屋市緑区南大高2-204 南生協病院施設内

コープ健診・フィットネスセンター3F

健診受診からはじまるケンケンサイクル 地域まるごと健康づくり

健康寿命を
トコトンのばし、
ピンピンころり

の交流・体験

80歳からが
あなたの
本当の青春！

健康づくりをおもいっきり体験

- ① 大好評のwishキッズアスレチック
- ② 今や14300人が体験。たからタオル体操
- ③ 転倒予防に効果あり。ファンクショナルトレーニング
- ④ 東海市で静かなブーム。介護予防ゴムバンド体操

全体交流

「きかせてあなたの健康自慢」

ひとくちメモ「健康寿命と平均寿命」

「健康寿命」とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示します。2013年の厚労省の調査では、男性：71.2歳（平均寿命は80.1歳）、女性：74.2歳（平均寿命は86.1歳）という結果でした。

主催：南医療生活協同組合 お問い合わせ：052-625-0620まで

発行：よりあい10万人会議共同代表会議・事務局