

／長後地区郷土づくり推進会議 健康づくり普及事業／



# 健康講座

～いつまでも元気に自分らしく暮らすために～

今年度も、長後地区郷土づくり推進会議の健康づくり普及事業として、健康講座を開催します。

近年、人生 100 年時代という言葉を目にするようになりました。平均寿命が伸びて 100 歳まで生きるのが当たり前になる時代のことをいいますが、健康に暮らすには生活習慣病の予防や改善、筋力維持が必要です。「いつまでも元気に自分らしく暮らすために」ぜひご参加ください。



## ◆場所及び日時

### 長後市民センター 3階ホール

① 11月 20日(水)午後 2時～午後 3時 30分 (受付:午後 1時 30分～)

② 12月 4日(水)午後 2時～午後 3時 30分 (受付:午後 1時 30分～)

内容：

※①②両日とも同じ内容となります

第一部 講演「いつまでも元気に自分らしく暮らすために、健診施設がお伝えしたいこと」  
 第二部 体操「自宅でする手軽な運動で筋肉を育てましょう！運動指導士がおすすめる筋トレ」

◆講師：一般財団法人同友会 ライフメディカル健診プラザ 院長 高橋大介 氏  
 運動指導士 増田勇希 氏 西山宏樹 氏

◆定員：30人 (申込先着順)

◆持ち物：軽い運動のできる服装、汗ふきタオル、筆記用具、飲み物

## ◆申込み◆

※発熱や体調が優れない場合などは申込後でも無理をなさらず参加をお控えください。

◆申込先：長後市民センター 地域づくり担当

◆申込期間：11月1日(金)～11月15日(金)

◆申込方法：来庁又は電話、FAX(氏名、住所、電話番号を記入)、メールにて  
 住所：藤沢市長後513番地

電話：0466-44-1622 ※8時30分～17時(12時～13時、土・日・祝日除く)

FAX：0466-46-7034

メール：fj-chougo-c@city.fujisawa.lg.jp →二次元コード

