今から始める、簡単な運動で健康長寿

健康・生きがい講座（南丹市）

南丹市・京丹波町国保研究協議会と本会の共催で、「健康・生きがい講座」（南丹市と京丹波町後援）を１１月２２日（土）南丹市国際交流会館において開催し７６名が参加した。

主催者を代表して本会の草木章夫事務局次長が、来賓として南丹市の佐々木稔納市長がそれぞれ挨拶した。

講演をする松本保健師

第１部では「元気でいきいき健康寿命を延ばすコツ」と題して本会の松本晃子保健師が講演。健康寿命を延ばすコツとして血圧や老化を防ぐ食品等についてわかりやすく説明した。

第２部では「笑って得する！内臓脂肪がたまらないお話～これならできる！人生を楽しむ１０コの習慣～」と題して、京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室の同道正行研究員が講演。実際に体を動かしたり、隣の人とペアを組んで話し合ったりと、飽きることのないユーモア溢れる内容であった。

参加者からは、「わかりやすく、改めて自分の健康と向き合うきっかけになった。」「簡単にできる運動なのでこれから実践していきたい。」という声もあり、有意義な講座となった。

↑講演をする同道研究員

←簡単にできる運動を実践する参加者