

人生100歳時代

「健康で生き生きと楽しく活動する為の秘訣とは！」

100歳時代、長くなった人生を持て余して無為に過ごすか！現役時代より充実した時間を過ごすか！それはあなた次第です。素敵なシニアライフを実現するポイントは、フレイル等や認知症予防ですが、今回これらを正しく学び、予防を実践していきましょう。



日野原重明 先生

日野原重明記念「新老人の会」大阪は「愛すること」「創めること」「耐えること」の3つの生きがいと「子供たちに平和と愛の大切さを伝えること」を使命として、日野原先生の遺志を受け継いで活動しています。

日時

10月21日(土)

13時～16時

〈開場 12:00〜〉

場所

大阪市住吉区民センター
大ホール

参加費

500円 (会場は自由席です)

講演会



「ロコモ、フレイル、サルコペニアとその予防」

大阪大学大学院医学系研究科
老年・総合内科学・学内講師

赤坂 憲 先生



「みんなで見る見守る認知症」

大阪大学大学院医学系研究科
保健学専攻・教授

竹屋 泰 先生

筋トレ教室&健康チェック

「ボケない&コケない筋トレ」教室

「老いは脚から健康チェック」実施します
気軽にご参加ください



桃山学院教育大学
人間教育学部・教授
難本雅一 先生



京都先端科学大学
健康医療学部・准教授
新野弘美 先生

松原市医師会主催

みんなの健康

健康ウォーク

開催日 令和5年10月21日(土)

参加費無料

ノルディックウォーク

ポール貸出無料

日時 令和5年10月21日(土) 午後2時～午後4時
(受付:午後1時30分～)

受付場所 まつばらテラス(輝) 3階多目的ホール

実施場所 松原中央公園 雨天決行 ※雨の場合はテラス3階で歩く練習をします。

用意する物 運動しやすい服装、運動靴、タオル

定員 100人(要電話予約) ※定員となり次第終了

※電話受付は、10月2日(月) 9時より開始!!
月曜日～金曜日 午前9時～午後4時まで

ノルディックウォーク

スキーのストックのようなものを両手に持ち、歩行とともに上半身運動を行うもので、通常の歩行よりも多くのエネルギーを消費します。

初めての方でも安心!!

専門の指導員が初歩から手ほどきを行います!!

～コロナウイルス感染症予防のために～

体調がすぐれない・発熱等の症状がある場合はご来場をお控えください。

お申込は、下記までお電話ください



一般社団法人 松原市医師会

〒580-0015 松原市新堂1丁目602番地の4

TEL 072-333-3531

FAX 072-336-8647

後援:松原市



主催:日野原重明記念「新老人の会」大阪

共催:NPO法人健康寿命増進機構 一般社団法人大阪府ノルディック・ウォーク連盟

問合せ先:06-4862-5464「新老人の会」大阪(平日9:00~18:00)