

楽しく、生活の中に運動が身に付く秘訣とは?!

おしゃべりサロン「相互塾」

(第51回) <入場無料>



老いも若きも大歓迎。Face to Face を大切に!

日常生活と運動・スポーツ

～身心共にさわやかな健康生活を過すため～

日時：平成16年4月26日(月) 午後7時～9時
場所：調布市総合福祉センター 4階 視聴覚室(グリーンホール南隣)
語り手：前澤和明さん 元公立小学校教諭、調布健走会会長

現在65歳以上の方が2400万人、約5人に1人が老人という高齢社会です。

毎日の生活の中で、食事については、グルメという言葉が飛び交っているように、関心が強いですが、とかく運動がおろそかになっています。何時のまにか生活習慣病になり、医者から忠告され、初めて、健康について真剣に考えるような生活になっていませんか。

気を付けて下さい。生活習慣病に陥る前に、是非、日々の生活の中で自分の身体に合った運動を取り入れることを考えてみてください。

スポーツというと敬遠勝ちですが、決して無理せず、毎日の生活の一端として継続することが大切です。楽しく、自然体で始められる運動をお勧めします。私の20年近くのスポーツ体験を通して、健康づくりの実践の一端をお話することが、皆さんの健康な生活の一助になれば、最高の幸せです。

と一緒に、身心共にさわやかな健康生活を考えて見ませんか。



【終了後懇親会(参加自由、実費2千円前後)を行います】

主催：特定非営利活動法人 調布まちづくりの会

連絡先：森下 政信 (TEL&FAX 83-9993)

E-mail mmanob@sepia.ocn.ne.jp

(ウラへ続く)