

「この差」

を ちぢめる運動のコツ



健康寿命とは、支援や介護を必要とするなど「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。平均寿命と健康寿命の差を縮めることは、元気に過ごせる期間をのばすことにつながります。



健康寿命 82.63 歳

1.92 歳

平均寿命 84.55 歳

健康寿命をのばすための運動のコツとは？
健康運動指導士の内村亮氏による

体験型の楽しい講座です！



健康寿命 85.37 歳

3.70 歳

平均寿命 89.07 歳

10月5日(木)開催 Health for ALL 講演会

日時：10月5日(木)
10:00~11:30(開場 9:30~)
内容：健康長寿サポーター養成講習、
健康寿命をのばす運動のコツ
場所：藤久保公民館ホール
定員：50名
費用：無料
対象：埼玉県コバトン健康マイレージアプリ
参加者または希望者

申し込み方法

電話・FAX・メール・ウェブで、①~④を、
担当へ申込み

- ①件名「10月5日講演会申し込み」
- ②氏名(ふりがな)
- ③住所
- ④電話番号



ウェブからも
申し込みできます。

締め切り
9/29(金)
17時まで