



## 第3回 なかがわウェルネス・サロン

人生100年時代 “老い”を健やかに心安らかにすごすために！

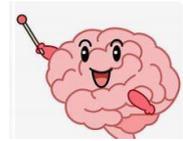
体は衰えるばかりだが「脳」は成長できる

身体健康だけでは不十分、「脳」を正常に保つためには

「睡眠と運動による正しい生活習慣」が重要です

毎日楽しく生きるために、知らないことを知ろうとする「意欲」と「好奇心」が

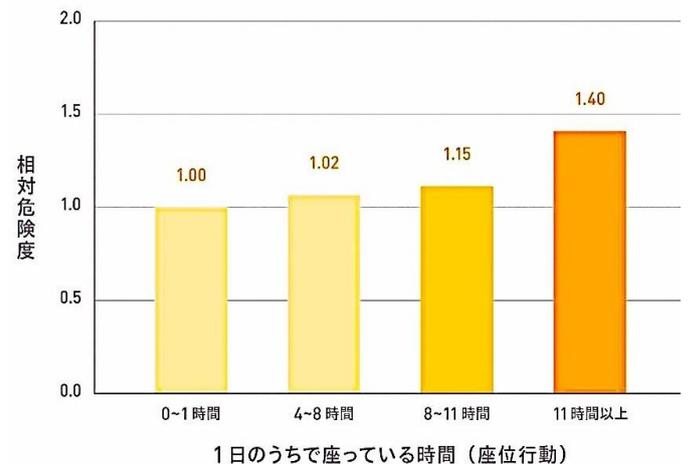
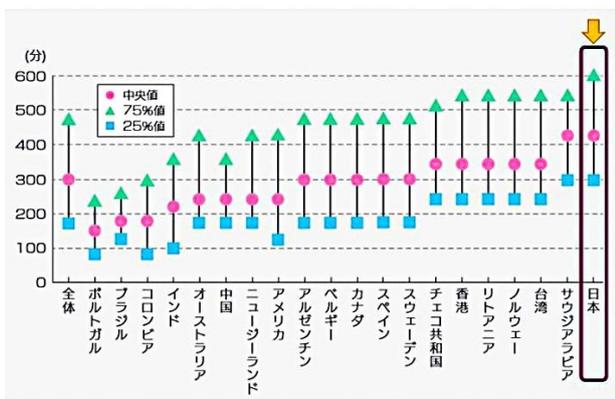
脳への栄養素となるのです！



世界有数の「座りっぱなし大国」、ニッポン！



1日8時間以上座っている人は、死亡リスクが1.2倍に



名古屋共立病院の「健康づくりのプロフェッショナル」から健康維持・増進のための

健康管理と健康運動を医学的知見から実技も交えてお聞きします！

❖ 日 時：令和7年6月24日（火）午後1時30分～午後3時

❖ 会 場：中川区社会福祉協議会研修室

❖ 講 演

講 師：加藤 哲也 氏（名古屋共立病院 医療ソーシャルワーカー）

テーマ：健康管理どうしていますか？

講 師：古川 翔大 氏（名古屋共立病院 理学療法士）

テーマ：健康維持と増進のための体操

❖ 講 話：加島 玲 氏（中川区社会福祉協議会次長）

テーマ：地域福祉活動「ふれあいいきいきサロン等」について

❖ 主 催：中川鯉城会（東・中・西ブロック合同）

共 催：中川区社会福祉協議会

協 力：医療法人偕行会 名古屋共立病院

❖ 会 場：中川区社会福祉協議会研修室

❖ 聴 講：会員及び会員同伴の家族・知人・友人どなたでも無料で聴講できます

※聴講希望者は、所属するブロック長へ電話等で事前に申し込みをして下さい

[東・前川喜正 09099085991 中・山守 実 09089595137 西・荒町俊彦 09017557310]