



文化講演会

筋力低下が介護を招く

3月9日(土) 14時～15時半

参加
無料

便利で快適な社会環境の副作用が
体力や筋力の低下です。
特に筋肉量の減少が生活上の運動
領域を狭めたり、歩行中の転倒を
招いたりします。それらを予防し、
健康寿命を延ばすためには、筋肉を増
やし鍛える必要があるのです



講師 NPO コーチズ 児玉 宏 氏

【講師紹介】広島市安佐南区在住

経歴 平成13年 高齢者の健康づくり事業開始


平成18年 文化褒章受賞

平成21年 経済産業省「ソーシャルビジネス55選」に選定
内閣府

「社会イノベーション研究/社会企業家10人」に選定

現在 介護予防を中心とした各種事業を展開

グループ全国10団体

 いつも、「うれしい」が新しい。

フジグラン高陽 **笑 楽 笑 楽** カレッジ

2F
文化ホール

「講演会・講座」ご案内