

平成26年6月5日

福久町福寿会員
福久町会会員各位

福久町福寿会
福久町町会協賛

「高齢者の運動と健康づくり教室」開催のご案内

このところ続いた厳しい暑さもひとまずおさまりましたが、今日、県内は昨年より13日早く梅雨入りしたと発表されました。体調管理に十分ご留意ください。

日頃は、当会運営になにかとご理解・ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、金沢市では、高齢者の介護予防事業の一環として、金沢大学と連携し標記の健康教室を実施しております。

つきましては、福久町会の協賛を得まして福久町会館に金沢大学教授をお招きし、非常にわかりやすく講演をしていただいて、高齢者の足腰老化予防と健康生活がよりながく続けられること目指す、「健康教室」を下記のとおり開催いたします。

この機会に福寿会員・町会員におかれましては、ご多用中とは思いますがお誘いあわせの上、ぜひご参加いただきますようご案内申し上げます。

記

日 時： 平成26年7月8日（火） 午後1時30分～3時00分頃

場 所： 福久町会館 2階 大広間

講 師： 金沢大学医薬保健研究域医学系教授

藤原 勝男 氏

内 容： 1.腰痛予防、転倒予防、認知症予防の講演

2.簡単な運動実技指導

3.筋肉量の測定

以 上