

回覧

# サロンきずな

健康に気を付けて長生きしましょう！

日 時 : 2月7日(土) 10:00~11:00

場 所 : 石部南まちづくりセンター

内 容 : ① 講演 「血管も脳も老ける」

”世界一の心臓血管外科医が教える善玉血液のつくり方”

- ・高齢者のヨボヨボには、理由がある
- ・血液が悪化すると、突然死のリスクが高まる
- ・重要な血液検査の4項目とは？

講 師 : 土居 憲昭さん（まち協事務局長）

② 体力測定

- ① 握力の測定
- ② 歩行速度の測定
- ③ 開眼片足立ち
- ④ その他

指導者の都合により内  
容は変更になる可能  
性があります。

参加費 : 無料

参加対象者 : 石部南学区住民

参加希望の方は、下記にご記入下さい

申込みがない場合も返却して下さい

名 前	住 所	電 話 番 号

下記QRコードから  
申込みが出来ます



※個人情報が気になる方は、まち協に直接ご連絡下さい

石部南学区まちづくり協議会  
福祉部会(支えあい部会)  
湖南省石部南3-5-1  
電話 77-2535

ご近所から孤立を生まない  
ように、昔ながらのお付き  
合いをしましょう！

広げよう！おたがいさまで

