

# サロニキずな

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that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)  
湖南市石部南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！おたがいさき！！

