

第45回 茶話会のご案内

今回の茶話会のテーマは『それなりに健康』です。楽しく健康に年齢を重ねる方法を会員の皆さんと探求したいと思います。

私たちの年齢で無病と言われる人は少なく、医療技術の発達のおかげか、『一病息災』どころか『多病息災』の人の方が多いのが実情です。

その中でも近年注目されているのが、長生きではなく『健康寿命』です。

健康寿命の重要な要素、『筋肉の柔軟性』を高める運動を皆さんで体験しましょう。

日時：令和7年5月20日 9：30～12：00

会場：越谷市七左第二自治会館（なんでも相談の開催場所です）

申込：PC ネット越谷ホームページ・参加者登録「茶話会」から。

申込期限：5月14日（厳守）：準備の都合上確実に申し込みをお願いします。

プログラム内容

越谷市リハビリテーション連絡協議会作成のプログラム、他、健康雑誌を参考に指導します。

ストレッチの内容は：

1. 首、肩
2. 体側
3. 胸、肩甲骨
4. ふくらはぎ
5. 股関節
6. アキレス腱
7. 太もも



注意事項：当日の会場は七左公民館です。予約の都合で出羽公民館ではありません。お間違えの無いようご注意ください。動きやすい服装で参加ください。

持ち物：個人的水分補給・汗拭き等。

主催：PC ネット越谷 <https://pcnet-koshigaya.com> 茶話会担当グループ

