



もの忘れがなく「元気で長生き」

もの忘れがなく、いつまでも元気で長生きをめざしたいものです。

それには、栄養・運動+社会参加が大事です。支部では3つの班（みのり・おしゃべり・新婦人）が毎月、健康チェック+脳トレなどしています。

バランス体操→

J A J E S（日本老年学的評価研究）健康と暮らしの調査によれば、社会参加をする人が多い市・町ほど「もの忘れ」がある人が少ないそうです。参加・役割を担うと認知症2割減、社会との多様なつながりがある人で認知症発症リスクは半減しています。社会参加・人とのつながりが元気で長生きの秘訣です。それをめざしてがんばりましょう！

ゲッターマン体操→



お知らせ ブロックウォーキング(県営満濃池森林公園付近)

日時 4月10日(土) 午前9:30(集合)

集合場所 県営満濃池森林公園・駐車場

支部総会

日時:5月20日(木) 午前10時～ 場所:中央通り公民館本通り分館

*コロナの感染状況により、規模を縮小(三役or支部運営委員のみ)して開催となることもあります。

健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！（募集中）

みんなの健康を2カ月に1回配って頂ける方募集しています。（自宅周辺）

*よろしく願いいたします！

連絡先：古本（0877-33-2729）



支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。