

くにたち希望会

# 平成27年度 第一回例会を開催しました

～健康寿命を延ばそう！をテーマに今年もレッツゴー～

平成27年6月27日(土) クリニックみらい国立希望会の例会を開催しました。

昨年に引き続き今年のテーマも健康寿命を延ばすにはどうしたらよいか,について一緒に考えつつ活動していきたいと思います。



くにたち希望会の会長より開会のことば



運動療法士馬場先生より運動の効果について説明がありました。



日本医師会認定スポーツ医の吉村医師より運動して貯筋肉する事がいかに大切か,というお話がありました。



最後はみなで実際に筋肉の貯金ならぬ貯筋肉体操を馬場先生から教わって実際にやってみました。簡単な運動で家のなかでもできます。今年も健康寿命を延ばすようみなでがんばろう、と励ましあいました。