

「健康寿命」を延ばす運動術

近年 TV などのメディアで注目される「健康寿命」。
健康寿命＝「介護なしで、健康に生活出来る期間」
とされています。

介護費が月〇〇万円?!

男性 9 年 女性 12 年

この年数は…

「平均寿命」と「健康寿命」の差です。想像出来ますか？多くの方がこの年数介護を必要とするのです。



10 年も介護生活になるの？

講座の主な内容

- ・健康寿命を延ばすと得する！知っておきたいホントの話。
- ・自分の運動レベルチェック、自分の身体は今何歳？
- ・効率的な運動とは、自分にあった運動ってなんだろう？

日時：2016 年 1 月 23 日（土）

15:30～16:30（15:00 開場）

費用：無料（要予約）

受付・電話にてご予約承ります

会場：板橋区立企業活性化センター

第 1 研修室（アイタワー2 階）

主催（ご予約・お問い合わせ）：

医療法人社団明芳会
板橋中央総合病院附属
アイ・タワークリニック
03-5970-2716（代表）

講師

杉田 翔太郎（理学療法士）

