

件名 **社協健康体操**

5月16日（月） 主管 健康増進部

社協健康増進部では、毎月第1、3月曜日は健康体操をしています。皆さまお気楽に立ち寄ってみてください。今日は、岩国保健センターの河本保健師さん他2名による「健康づくり講座」も開かれました。

**保健師さん曰く**

1. 最終目標は、「健康寿命を延ばすこと」につなげることです。

～耳慣れない新しい試みの紹介～

「+10運動」・・・**プラス** テン運動・・・すなわち今より10分多く(長)体を動かそう！ という事です。

大切なことは、無理せず、あきらめず続けることがポイント！！

2. 今年度も 「健康マイレージ」 にとじてし応募しましょう。

健康に「いいこと」に取り組み、ポイントを貯めて、プレゼントをもらいましょう。

