

健康寿命こそが大事

～70才が老化の分かれ道～

同じ歳でも若々しい方がいます。その背景には、食事や運動など様々な生活習慣の差があると言われます。

今回は、ウォーキング教室、体操教室などの運動療法や、薬膳ランチ、ヘルシークッキングなどの食事療法のほか、認知症カフェ、ヘルシーBBQ、観音崎ハイキングなど様々なイベントを開催して三浦半島地域の健康づくりに尽力されている中島先生をお招きします。ご自身もボディビルダー顔負けの筋肉を維持し、多趣味で、健康そのものの中島先生から、健康寿命を維持する秘訣を伺います。



中島 茂 医師

(なかじま しげる)

医療法人社団ゆるぎない愛の会 中島内科クリニック院長。東京教育大学理学部理学研究科博士課程を修了後、横浜市立大学医学部卒業。藤沢市民病院内科、横浜市立大学医学部附属浦舟病院・第三内科部長、横須賀共済病院・内科部長・栄養部長を経て、2003年に中島内科クリニックを開設。専門は、運動療法および心理療法。趣味として、読書、ヨガ、ピラティス、タンゴ、社交ダンスなど幅広く楽しむ。

●日 時：2022年 **4月24日(日)**

14:00～16:00 (開場 13:30)

●場 所：**ヴェルクよこすか**

(勤労福祉会館) 第一研修室

●参加費：500円

●主 催：よこすか・やすらぎの会

●連絡先：一柳方 電話/FAX:046(897)5561 Eメール:ichiyonagi2021@yahoo.co.jp

※申し込みは不要です。お誘い合わせの上、ご参加下さい。

