

「第6回 AD 活動支援講座」池端講師 事前配付シート
令和6年9月7日（土）2時間目「これからも元気に素敵に生きる」

■ 皆さんは「幸せだな～」と思う時は、どんな時ですか？

- ・好きな人と一緒にいる時
- ・楽しいこと好きな事をしている時
- ・美味しいものを食べている時・・・

それは、人それぞれですが、やはり、それを叶えてくれるのは「元気でいること」、ではないでしょうか？ その為には、「体」も「頭（脳）」も「心」も楽しく動かし続けることが大切です。

■ まずは、自分のことを知り、自分の身体と向き合い、これから加齢に伴い私の身体はどう変化していくのか？を理解しておくことが重要です。

■ 将来を見据え、「今」という毎日をどう過ごせばいいのか？」について、楽しく、わかり易くお伝えいたします。誰にでも、何処にいてもできる、楽しい「運動」を一緒にやってみましょう。

○ 「運動（身体活動）」不足が続くと、これからどうなっていくのか？

動きやすい服装・場所でご参加ください

◆ 美しい姿勢を保つ筋トレ

