

# 2月2日（土）ひまわり会健康教室

2008年2月2日

## 元気で長生きシリーズ=老化とアンチエイジング

数年前から医学界でアンチエイジングという言葉が使われるようになり、最近では新聞にも載るようになりましたが、訳せば老化予防とでも言いましょうか。

誰しも「年をとれば腰が曲がり耳も遠くなる」とあきらめがちですが、加齢に伴うからだの仕組みを知っていくと、アンチエイジング=老化予防のヒントを与えてくれそうです。

そこで、今年の健康教室では、

①血管の老化予防

③骨の老化予防

②筋肉の老化予防

④脳・神経の老化予防

について、順次勉強していこうと計画しました。

大寒に合わせるように雪が降って底冷えの毎日ですが、新春一番の健康教室にご参加くださいますようご案内いたします。

□ 日時 : 2月2日（土曜） 午後2時～3時

□ 会場 : 高陽第一診療所 待合室



主催 : 高陽第一診療所・ひまわり会  
共催 : 岩上宝寿会老人クラブ