元気アップ教室

健康通信

令和５年５月　No.37
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎３１－７
TEL　：３５９－２７５３

自分の体の年齢を知って健康長寿！！

健康寿命と平均寿命の差ご存じですか？差＝誰かの助けが必要な期間。
まずは自分の体の年齢を知って、健康寿命を延ばしましょう！！
※健康寿命＝日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立している期間

健康寿命と平均寿命の差

	健康寿命	平均寿命	差
男性	72.68 歳	81.47 歳	8.79 歳
女性	75.38 歳	87.57 歳	12.19 歳

自分の体の年齢を知るには！？

自立体力測定・・・４つの簡単なテストで自分の体の年齢が分かります。

※走る・跳ぶなどの激しい動きはありません。

５月に自立体力測定を下記の３施設で開催します！！

- B&G 海洋センター
- ふれあいセンター21
- 大松沢社会教育センター

詳しくは広報と一緒に配布されるオレンジ色のチラシをご覧ください　Check!

裏面へ続く ➡

自立体力測定参加者限定お出かけ会を開催！

自立体力測定に参加して日帰り旅行を楽しみましょう♪

令和４年９月仙台公演木下大サーカス

平成 31 年８月天童ワイン工場

平成 30 年８月福島ヤクルト工場

自分の体の年齢を知り、さらに参加者と話して笑って楽しんで健康長寿！毎年自立体力測定を受けて健康維持の目安にされている方もいます♪

※自立体力測定の結果は６月頃に自宅に郵送されます。お出かけ会は８月末頃を予定しております。

元気アップ教室で笑って楽しんで健康長寿♪

軽体操・健康講話・レクリエーション・お茶のみ会

各地区分館で６～７月に開催します♪
ご近所の方と楽しい時間を過ごしませんか？？

詳しくは広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください♪