

# 下郷地区まちの保健室

テーマ：健康寿命を延ばそう！～健康八快～

\*健康な生活を送るために8つの視点から、いつでも どこでも簡単に毎日出来ることをめざします！



## 第3回

- 日時 令和7年7月9日(水)  
午前9時受付～11時30分
- 場所 下郷地区公民館
- 持ち物 健康手帳、飲み物
- 内容
- 年をとるってどういうこと 高齢者疑似体験  
琴浦町社会福祉協議会 野嶋 由貴 氏  
午前9時15分～10時00分
  - 人生100年時代 ～老後のための生活設計～  
・健康測定 (AGE s センサ・ベジチェック)  
明治安田生命保険相互会社  
午前10時05分～11時00分
  - 交流会 午前11時05分～11時25分
  - 健康相談 (希望者) 午前11時25分～

**\*健康な毎日は、日々の努力と継続なり！**

下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援

問合せ先 下郷地区公民館 (Tel 53-1886)