

健康寿命をのばそう！

# 健康増進・筋力維持

～生涯、動けるからだをつくろう！～

「健康寿命」とは要介護や寝たきりなどにならず、日常生活が制限されることなく送れる期間のことを言います。この健康寿命をのばし、住み慣れたまちで長く暮らしていくためには、いまの筋力の現状維持が大切です。ぜひこの機会にお話を聞いて、みんなで楽しくやってみませんか？入場は無料です。お友だちも誘ってぜひお越しください！

天心堂さんから「インボディ測定器」がやってくる！

ご自分の筋肉量や体のバランス等がわかります！ぜひ体験してください！



日時 令和7年 **2月17日** (月)

**10:00** インボディ測定器体験

**10:30 ~ 12:00** お話&実技

場所 **大野公民館 ホール**

講師 ▶ **牧 健一郎 先生**

大場整形外科 理学療法士  
日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー  
大分県スポーツ学会 理事

**入場  
無料**

**参加記念品  
あり！**

【申込方法】

大野町スポーツ振興会事務局（大野公民館）まで  
電話・FAX・E-mail でお申し込みください

**TEL34-2130 FAX34-3123**

E-mail kpar5002@jcom.zaq.ne.jp

主 催：公益財団法人大分県スポーツ協会 主 管：大野町スポーツ振興会