

# 2021年度 交流ワイワイ会「健康講座」報告

【日 時】2021年10月17日（日）13時～14時30分  
【場 所】川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴ  
【参加者】20名（大人20名 講師含む）  
【参加費】無料

新型コロナの影響でなかなか予定通りに事業ができない日々が続きましたが、10月17日（日）事務局のある「川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴ」研修室にて健康管理士一般指導員の資格を持つ会員の白井さんを講師に迎えて健康講座『元気な長生きの秘訣』をテーマに交流ワイワイ会を開催いたしました。

健康は宝物、人生100年時代

いつまでも元気に暮らしていきたいと誰もが思いますよね。本当に健康第一です。

今回は健康とは？フレイルとは？毎日の生活の意識改善、ちょっとした気づきになればいいねと健康管理士さんのお話を伺うことになりました。参加された会員の皆さんからも歩くことの大切さや筋肉をつけることの大切さを知ることができました…と喜んでいただきました。

新型コロナ禍の中、検温、手洗い、うがい、消毒、ソーシャルディスタンスなど参加者皆さまのご協力により無事に開催することができました。本当にありがとうございました。

2021年度交流ワイワイ会  
『元気な長生きの秘訣』

2021/10/17(日)



(一財)川崎市母子福祉協議会が  
多摩地区グループたまが  
講師：白井 千穂（健康管理士一般指導員）



ごあいさつ 海野理事長



講演 白井さん



参加者のみなさん



最後に参加者のみなさんへグッズプレゼント

