

## 第4回

# みんなくるカフェ愛知 @ 一宮

お茶を飲みながら気軽にお話をしましょう！

平成26年1月26日(日) 13:30~15:30 北今 Coffee クラム  
30代~80代の老若男女17人が参加！

テーマ：元気で長生きするコツ



- ・認知症や生活習慣病を予防するには食事の量より質が大事！
- ・なるべく多くの種類を食べましょう。
- ・ただ、ウォーキングをするだけでは、筋力にはつきません。
- ・椅子を使って筋肉を鍛えることを意識した運動を紹介します。

椅子を使ってスクワットをする時に、膝がつま先より前にでると、負担がかかってしま

Q. 普段、運動をしていますか？  
何もしていない……8人  
歩いている……6人  
スポーツをしている……3人  
(グランドゴルフ、水泳など)



毎週水・土曜日に、  
〇〇公民館で  
太極拳をやってる



テイクアウト、  
どういう所？

主催：一宮ハート・ギュッと・ネット  
一宮市開明字東沼85(医療法人 井上内科クリニック内)

電話：0586(64)7410