

# 参加無料

要 予約

Tel.099-266-0617

## 冬の つみのり講座

# 「運動と老化」の関係を学習しよう

何となく「運動は大事」ということはわかっていますよね。  
でもなぜ運動が大事なのでしょうか。学習を深めると運動せずにはいられません。  
医師・山下積徳による“**運動と老化**”の医学講話を学び、まずは早い段階で  
家でできるカンタン運動からやってみましょう。

## 12月20日(土) つみのり内科クリニック3階

受付 13:00 ~ **ロコモ度チェック(無料)** できない方は 70代で介護になるらしい?!

14:00~14:50 山下積徳医師 「**運動と老化**」 —なぜ運動が大事なのか—

14:55~ 15:30 家でできる簡単ヨガと お手軽筋トレ **これでバッチリ!**

**服装はズボンでお越しください。**

つみのり内科クリニック3階 **りんご教室®** 駐車場は目の前「中山整形外科」OK

鹿児島市中山町5157番地 Tel.099-266-0617 **要予約**



【Yahooニュース】  
【Drつみのりの紹介記事】

後援: 谷山ふるさとコミュニティ協議会

