



## 第20回

# やまと糖尿病を知る会

ZOOMオンラインで開催！！

## 「人生100年時代」

～元気に歩けるからだづくり～

「最近、歩くのがおっくうになって・・・」

「足・腰が痛いと外に出るのがねえ・・・」

人生100年時代！目標は元気に生活できること

さあ、一緒にからだを動かしてみましょう！

少しずつ、少しずつ・・・

### 第1部 元気に歩くための長寿体操

講師 さんご接骨院 院長 山後 恭一 先生

### 第2部 悩みべつの運動でからだをつくろう

講師 理学療法士 佐藤 亜希菜 先生

日時：2022年9月17日（土）14：00～15：30



東林間 / 鶴間かねしろ内科クリニック

