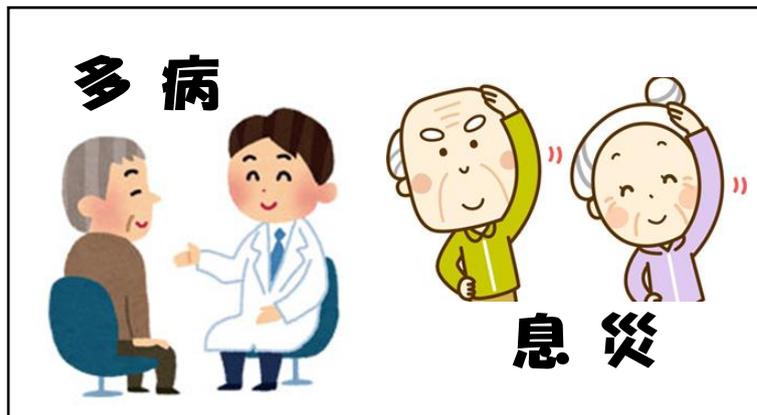


## 親鴨関西「健康を決める力：ヘルスリテラシーを身に付ける」ご案内

多くの高齢者は「多病息災」です。高血圧、白内障、難聴、糖尿病、がん・・・腰痛や関節痛・・・色々な病気や障害を抱えています。全く病気は知らないという方を、聞いたことはありません。



でも、皆さん、活動的で元気です。「多病」でも「息災」、元気に楽しく暮らすことが重要です。高齢者にとっての健康とは何かを考え、健康を維持する力を高める道を探ります。

残された人生、楽しく暮らすために、健康の作り方を一緒に学びませんか。皆様の積極的な参加を、お待ちしております。

### 記

1. テーマ：健康を決める力：ヘルスリテラシーを身に付ける
2. 講師：日本セカンドライフ協会／NPO 生きがい大阪 講師 村橋 陽三
3. 開催日時：8月3日（火）14：00～16：00
4. 開催場所：ZOOMによるオンラインでの勉強会  
※自宅からPC(カメラ、マイク付き)、スマホ、タブレットでご参加頂けます。
5. 参加費用：無料
6. 参加申込：行事担当（村橋）宛に返信メールで申込み、または、  
親鴨会関西支部 HP「行事案内」<https://www.mmjp.or.jp/oyagamo-kansai/>、から  
※ 1. 申し込まれた方に ZOOM の招待 URL をお送りします。  
・接続テストが必要な方は、個別に接続テストを行います。  
※ 2. 申込み締切日：7月30日（金）
7. 行事担当：村橋陽三（[p.one.0033ym@gmail.com](mailto:p.one.0033ym@gmail.com)、携帯：080-7039-3926）

以上