

# 無料講習会

70歳からの健康と経済に  
ついての問題点を考える

講師 河西信祐

## 講師 河西信祐

17年間の高齢者健康維持サークルを全国に広げてきた経験とノウハウをお話し、これからの皆さんが元気に明るく生活するために是非聞いていただき、お役に立てれば幸いと講習会を開くことになりました。

### 講師 河西信祐プロフィール

- 2000年 福祉住環境コーディネーター
- 2000年 福祉用具専門相談員
- 2005年 日本吹矢レクリエーション協会設立 (会長)
- 2008年 吹矢による腹式呼吸法と正しい姿勢の相談員
- 2018年 みんなが楽しく参加できるコミュニティ構築相談員

# 70歳からの健康についての問題点

70歳からの人生を元気に明るく暮らすためには70歳代がポイントです。70歳代に健康に留意して基礎体力を保つためには適度の運動と規則正しい生活と一日三食をしっかりと取りましょう。適度の運動とは自分が面白いと思うことで自分から継続したくなる運動を探す為に、まずは色々な体験会に参加して試してみることが重要です。