

【テーマ】

講義で学んだことを地域に広めていこう！

発表テーマ：第 3 回「正しく歩いて健康長寿」

【栄養と健康ウォーク】

健康寿命・介護予防を阻害する2大因子



骨を丈夫に！



まず「ウォーキング」
正しい歩き方で！



そこで...

4班は、山歩きのスヌメ

体験談

大病して体重減少 → 70歳で山歩きを始める → 今では健康に！

日光を浴びる

自然にふれあう

森林浴