

高齢期の  
からだ  
と体力  
の変化

60歳からの体づくり

年を重ねるとともに起こる、からだと体力の変化。いつまでも元気であるために、何をすればよいのか。

医学と体育、それぞれの立場から、健康づくりのヒントをお話しいたします。

**日時** 平成 22 年 11 月 17 日 ( 水 )  
午後 1 時 30 分 ~ 15 時 30 分

**場所** ひと・まち交流館 京都  
2 階 大会議室 ( 下の地図をご覧ください。 )

**講師**

林 達也 氏		中谷 敏昭 氏	
( 京都大学大学院 人間・環境学研究科	准教授 )	( 天理大学 体育学部	教授 )

**内容**

- 1:00 開場
- 1:30 【講話】 高齢期のからだの変化
- 2:15 【実演】 ココから体操 ( 会場の皆さんも一緒に！ )
- 2:45 【講話】 高齢期の体力の変化
- 3:30 閉会

**定員** 先着 200 名

**申込み** 不要。直接会場までお越しください。

**問合せ先**  
京都市長寿すこやかセンター

電話:075-354-8741 FAX:075-354-8742

※ご来場には、公共交通機関をご利用下さい。

市バス 「河原町正面」下車	徒歩 5 分
地下鉄烏丸線 「五条」下車	徒歩 10 分
京阪電車 「清水五条」下車	徒歩 8 分

