



# ふれあいニュース 11月号



## 健康寿命と平均寿命

健康寿命を延ばしましょう！！

講習会日程 11月

平均寿命と健康寿命の差（健康上の問題で日常生活に制限がある期間）は短縮傾向にある。

2019年度の平均寿命（男性81.4歳、女性87.4歳）が発表された重要なのは健康寿命であり（概算値：男性72.7歳、女性75.4歳）ここ3年間で男性+0.54年、女性は+0.59年延びている  
要因は、高齢期の健康状態の改善である

5日(木)・10日(火)・19(木)

◆30日(月)お楽しみNW

ビオトピアのいちよう並木

現地マルシェ前 集合 9時

※申し込みお願いします

※新松田駅発ビオトピア行きバス・8時40分



※ビオトピア発新松田駅行き・・・11時30分  
13時:35分

講習会日程 12月



冬時間に変更！！

体育館前集合：9時30分

◆8日(火)：おたのしみNW

震生湖の紅葉と



秦野七福神めぐり（前半）

17日(木)・22日(火)



お楽しみNWの今後の予定

2021年1月…出雲大社と秦野七福神めぐり（後半）



10月27日 おたのしみNW：白山神社

### 【健康づくりのための体力3大要素】

**持久力**・・・有酸素運動（ウォーキング等）によって高まります

**筋力**・・・筋強化トレーニング（筋トレ）によって高まります

**柔軟性**・・・ストレッチングにより高まります

※秦野NWクラブでは毎回行ってます



10月13日 水無川左岸にて