

体を鍛えて健康に

弘前市
老々連 ストレッチに挑戦

弘前市老人クラブ連
合会（木村留次郎会長）
は19日、同市八幡町一
丁目の市身体障害者福
祉センターで、毎年恒
例の健康講座を開い
た。参加した会員73人
が講演の受講や体操を
通じて、健康づくりに

弘前大学医学部社会
医学講座の中路重之特
任教授が「血圧のふか
い話」の題で講演。
中路特任教授は「血圧
が高いまま放っておく
のは、命を縮めるのと
同じ」と強調し、禁煙



足のストレッチに挑戦する参加者

や血圧管理の重要性を
説いた。
続いて市老連副会長

橋喜代治さんが健康

で、ひろさき健幸増進
リーダー会長の八木

体操を指導した。八木
橋さんは「筋肉は大
事。年を取ってからも
鍛えられる」と呼び掛
け、参加者は太もも
や、ふくらはぎの筋肉
を使う体操やストレッ
チに挑戦した。

（齋綯一郎）