

# ふれあい 健康寿命 アップ教室

～いきいき人生の実現のために  
笑顔で楽しく貯筋と脳の  
活性化を目指して～



## 「タオル体操」

タオルを使って手軽に運動

12月3日(火)

## 「楽しく運動」

足腰に貯筋 生涯歩ける身体づくり

令和7年1月7日(火)

## 「やまなしいきいき百歳体操」

筋力アップにチャレンジ

12月17日(火)

## 「ストレッチ ゆる体操」

関節や筋肉を伸ばして柔軟性を保持

令和7年1月14日(火)



■と き：午前10時～11時（9時30分から受付）

■ところ：ゆうき訪問看護ステーション（住吉一丁目15-23）

■費用：無料 どなたでもお気軽にお越しください！

■その他：飲み物を持参し 動きやすい服装でご参加ください



朝夕 冷え込む季節となりました  
この冬も健やかに笑顔で過ごしたいですね  
寒い時期こそ、血压などの体調管理は大切です  
楽しく交流して、自身の健康づくりに役立てましょう！

皆さまのご参加をお待ちしています

担当：保健師 長坂陽子



2月のご案内

令和7年2月 4日(火) 脳いきいき

2月18日(火) 楽しく運動

\* 問い合わせ \*

ゆうき訪問看護ステーション

☎ 055-222-7448