




お知らせ

## 東光寺地区健康講話会

わたしの あなたの 生涯現役を目指した 健康づくり

# 人生百年時代、 いつまでも自分らしく 暮らすために!



## “ストレッチゆる体操”

目的：意識して身体を動かし、足腰の筋肉の衰えを防ぎましょう。  
ゆっくり、気持ち良く、筋肉を伸ばして、全身の柔軟性を維持し、  
介護予防に取り組みましょう。

**人生百年時代!** 日々の生活の中で、要介護状態になるリスク  
について理解し介護予防に取り組むことが大切です。  
楽しく、無理なく、出来ることから継続できる  
“ストレッチゆる体操”を身につけましょう!!

日 時：令和 6 年 7 月 1 9 日 (金)

◎受付 午前 9 時 3 0 分 ~

◎講話会 午前 1 0 時 ~ 1 1 時

場 所：公益社団法人山梨県看護協会 2 階 中研修室

講 師：甲府市健康談話室 保健師 長坂 陽子

持 ち 物：普段、飲み慣れた飲み物をご持参ください

そ の 他：軽い体操ができる服装でお越しください



お問合せ先：TEL 226-4288  
山梨県看護協会 専務理事 小川

