

令和6年

8月・9月

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



いよいよ夏本番!

暑い日が続いています。
食欲や体力の低下など、夏バテは
ありませんか?

健康的な習慣を心がけ、この夏も
健やかに過ごしたいですね。
冷房のある会場でクールシェア
しながら一緒に取り組みましょう。

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

「暮らしの中の介護予防」

日頃の生活習慣で健康づくり

8月6日 (火)

「楽しく運動」

足腰に貯筋 生涯歩ける体力づくり

8月20日 (火)

「いきいき百歳体操」

筋力や体力をつけて 健康増進

9月3日 (火)

「ストレッチ ゆる体操」

無理なく身体を伸ばして 柔軟性の保持

9月17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)

●参加費 : 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



■ 10月のご案内 ■

- 10月 1日 (火) ミニ運動会
- 10月15日 (火) 脳いきいき

■ お問い合わせ ■

公益社団法人山梨県看護協会
ゆうき訪問看護ステーション
055-222-7448