

令和6年 10月・11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



neuneu
<http://neuneu.penne.jp/n/>
copyright © Katori Neiko all rights reserved.

「ミニ運動会」

簡単な競技にチャレンジ！

10月1日 (火)

「脳いきいき」

頭の体操やゲームで脳を活性化

10月15日 (火)

「楽しく運動」

足腰に貯筋 生涯歩ける体力づくり

11月5日 (火)

「冬の健康管理」

感染症を防ぐ生活 冬に元気に

11月19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



心待ちにしていた秋 さわやかな季節となりました
皆さま お変わりなくお過ごしですか？
いくつになっても自分らしく、健やかに暮らしたい
ですね
身近な健康づくりの場にお気軽にお出かけください
皆さまのご参加をお待ちしています
保健師：長坂 陽子

【12月のご案内】

- 12月 3日 (火) タオル体操
- 12月17日 (火) いきいき百歳体操

問い合わせ：ゆうき訪問看護ステーション 055-222-7448

