

## 令和6年度 第2回 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

# 「やまなし いきいき体操」

～いくつになっても、住み慣れた地域で元気に  
いきいきと暮らすために！～

**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。  
筋力や体力をつけて、今出来ている生活を続けることが大切です。

## 人生100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。

もう、歳だからと諦めずに、無理なく、自分のペースで筋力アップ  
を始めましょう！！



日 時：令和6年 11月14日（木）

◎受付 午前9時30分～

◎講話会 午前10時～11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：運動しやすい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