

令和7年

2月・3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



「脳いきいき」

頭の体操やゲームで脳を活性化

2月4日 (火)



「楽しく運動」

足腰の筋肉に貯筋 生涯歩ける体づくり

2月18日 (火)

「タオル体操」

タオルを使って手軽に運動

3月4日 (火)

「転倒予防」

生活の中で転ぶ危険に備えましょう

3月18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



寒い日が続いています。
冬場、人との交流の機会が減っていませんか？
生活全般が不活発になると、健康にも影響します。
介護予防を意識して今の生活を継続しましょう。
皆様のご参加をお待ちしています。

担当：保健師 長坂陽子

- 4月の予定
・ 4/1 (火) いきいき百歳体操
・ 4/15 (火) タオル体操
- 問合せ先
・ ゆうき訪問看護ステーション
☎ 055-222-7448

