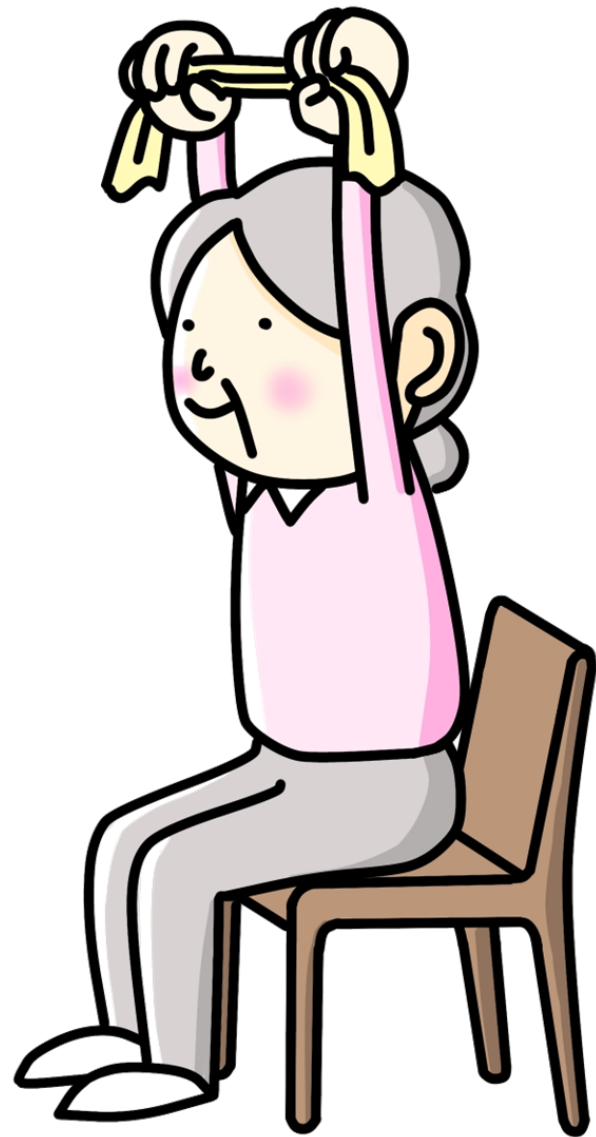


はじめてみませんか

ふれあい 健康寿命 アップ教室

参加無料!



4月1日(火)
いきいき百歳体操

筋力や体力をつけて健康増進

4月15日(火)
タオル体操

タオルを使って気持ちよく体をストレッチ

5月13日(火)
脳いきいき

頭の体操やゲームで脳を活性化

5月27日(火)
楽しく運動

足腰に貯筋!生涯歩ける体力づくり

6月3日(火)
ストレッチ体操

関節や筋肉を伸ばして柔軟性を保持しましょう

6月17日(火)
転倒予防

日々の生活に潜む転倒の危険に備えましょう

春爛漫!

住み慣れた地域で自分らしく暮らすために介護予防に取り組みましょう
4月から教室のお知らせは3ヶ月ごと住吉地区に回覧します
身近な健康づくりの場にどうぞお気軽にご参加ください

担当:保健師 長坂 陽子



●場 所: ゆうき訪問看護ステーション

(甲府市住吉一丁目15-23 / 055-222-7448)

●時 間: 午前10時~11時 (9時30分から受付)

●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