

人生100年時代 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～



12月 ふれあい健康寿命アップ教室



ストレッチ
ゆる体操

令和5年12月5日(火)
意識して筋肉を使い 筋力や柔軟性の維持につなげましょう



楽しく運動

令和5年12月19日(火)

足腰の筋肉に貯筋 体幹バランスを鍛えましょう



- と き：どちらの教室も**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**

ひとこと

師走となりました

今年はどんな一年でしたか？

新たな年も笑顔で 健やかに過ごしたいですね

寒い時期だからこそ

血圧などの体調管理は大切です

楽しく交流して

自身の健康づくりに役立てましょう

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

1月のご案内

○1月16日(火)

やまなしいきいき百歳体操

○1月30日(火)

タオル体操



お問い合わせ

公益社団法人山梨県看護協会

055-226-4288

または

ゆうき訪問看護ステーション

055-222-7448

