

2月・3月ふれあい 健康寿命アップ教室



「脳いきいき」

頭の体操やゲームで
脳の活性化を促しましょう

令和6年2月6日(火)

「楽しく運動」

足腰の筋肉に貯筋
生涯歩ける体力づくり

令和6年2月20日(火)



「ストレッチ ゆる体操」

気持ち良く身体を伸ばして
柔軟性を維持しましょう

令和6年3月5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

令和6年3月19日(火)



■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■

寒い日が続いています。
寒さのせいで外出や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。
今月から教室のお知らせは隔月で住吉地区に組回覧いたします
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

■お問い合わせ■

- 公益社団法人山梨県看護協会
055-226-4288
- ゆうき訪問看護ステーション
055-222-7448

■4月のご案内■

- 4月 2日(火) いきいき百歳体操
- 4月 16日(火) タオル体操