

お知らせ

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

暮らしの中の介護予防

目的

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で、継続できる健康習慣を身につける。

“人生100年時代！”

生活習慣の積み重ねが一生の健康に繋がります。

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。

楽しく、無理なく、出来ることから継続できる健康習慣を身につけましょう！！

日時：令和6年 2月19日（月）

◎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：症状がなくてもマスクの着用をお願いします
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