



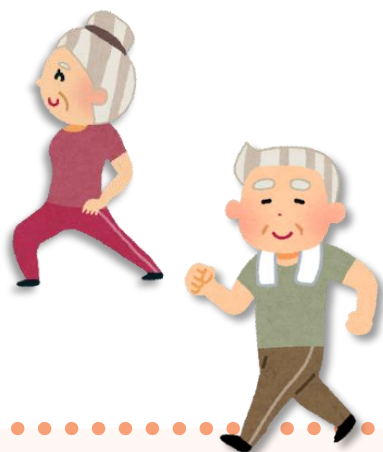
お知らせ

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

# 人生100年時代! 「楽しく運動」

自分の体力に合わせた健康づくりで**体力の維持・増進**を図ろう!



いくつになっても自分の力で歩き続けるためには、**日頃から筋肉を動かす**ことが大切です。

閉じこもりや不活発な生活が続くと、心身の機能が衰え、少しの段差でも躓きやすくなり、転倒や骨折から寝たきりになるおそれもあります。

**無理なく、楽しい運動**で、**転倒予防、健康増進**に役立てましょう。

日 時：令和5年 7月31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 3階 大研修室

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：軽い体操ができる服装でお越しください

症状がなくてもマスクの着用をお願いします



お問合せ先：TEL 226-4288  
山梨県看護協会 専務理事 小川

