

令和6年 4月・5月 ふれあい健康寿命 アップ教室

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



「いきいき百歳体操」

筋力や体力をつけて健康増進

4月2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

4月16日(火)

「脳いきいき」

頭の体操やゲームで脳を活性化

5月7日(火)

「楽しく運動」

足腰に貯筋 生涯歩ける体力づくり

5月21日(火)

春爛漫！
新年度のスタートです

皆さま
お元気でお過ごしですか？
住み慣れた地域で自分らしく
暮らすため 介護予防に
取り組みましょう
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



■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



■お問い合わせ■

○ゆうき訪問看護ステーション
055-222-7448

■6月のご案内■

- 6月 4日(火) ストレッチ ゆる体操
- 6月18日(火) 転倒予防

