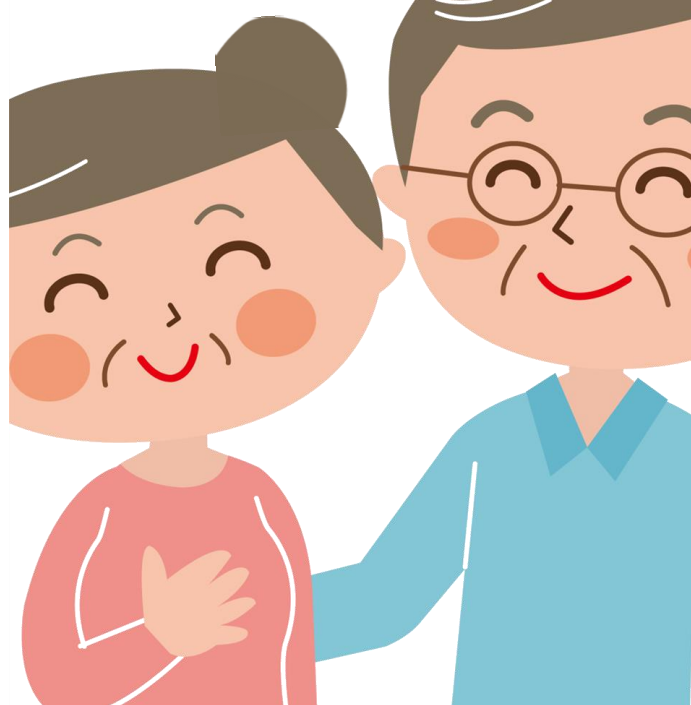


笑顔で楽しく！

ふれあい 健康寿命 アップ教室

参加無料！



7月1日（火）

夏の健康管理

暑さ対策 夏を元気に！

7月15日（火）

いきいき百歳体操

筋力アップにチャレンジ

8月5日（火）

タオル体操

タオルを使って手軽に運動

8月19日（火）

脳いきいき

頭の体操やゲームで脳を活性化

9月2日（火）

楽しく運動

足腰に貯筋 体力づくり

9月16日（火）

ストレッチ体操

身体を伸ばして 柔軟性を保持

いよいよ夏本番！

猛暑日に備え、体調管理は万全ですか？

健康的な生活習慣でこの夏も健やかに過ごしたいですね。

冷房があり、クールシェアできます！

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

●場 所：ゆうき訪問看護ステーション

（甲府市住吉一丁目15-23 / ☎ 055-222-7448）

●時 間：午前10時～11時（9時30分から受付）

●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