

笑顔で楽しく！

ふれあい 健康寿命 アップ教室

参加無料・申込み不要



10月7日（火）

ミニ運動会

簡単な競技にチャレンジ！

10月21日（火）

いきいき百歳体操

筋力アップで健康増進

11月4日（火）

タオル体操

気持ち良く体をストレッチ

11月18日（火）

冬の健康管理

感染症予防で冬も元気に

12月2日（火）

脳いきいき

頭の体操やゲームで脳を活性化

12月16日（火）

楽しく運動

足腰に貯筋 体力づくり

心待ちにしていた秋、さわやかな季節となりました。
自分らしく年齢を重ね、健やかに暮らしたいですね。
身近な健康づくりの場にお気軽にお出かけください。
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

