

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

・内 容

- ① 講 義：「暮らしの中の介護予防」
- ② 健康相談：血圧測定と健康に関する相談

・目 的

意識して身体を動かし、足腰の筋肉の衰えを防ぎましょう。
筋力や体力をつけて、今出来ている生活を続けることが大切です。

“人生 100 年時代！”

日々の生活習慣が、健康につながります。
加齢と共に生じてくる健康課題に向き合い、
要介護予防に努めましょう！！



日 時：令和 7 年 1 1 月 1 7 日（月）

◎受 付 午前 9 時 3 0 分 ～

◎講話会 午前 1 0 時～1 1 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：飲み慣れた飲み物をご持参ください

その他：運動しやすい服装でお越しください

お問合せ先：T E L 2 2 6 - 4 2 8 8

山梨県看護協会 専務理事小川