

令和7年度 第3回 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

## 「やまなし いきいき百歳体操」

～住み慣れた地域で、いつまでも暮らしが続けるために、筋力や体力をつけることの大切さを学ぶ～

○始まる前に、血圧測定等健康相談を行います！

住民の方へ！

- いくつになっても、住み慣れた地域で元気に暮らすために、筋力や体力をつけて、今できている生活を続けていくことが大切です。
- もう歳だからと諦めずに、無理なく、自分のペースで筋力アップを始めましょう！

皆様の参加をお待ちしています！！



日 時：令和8年2月20日（金）

○受付 午前9時30分～

○講話会 午前10時～11時

かんごちゃん

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

その他の：運動しやすい服装でお越しください



お問合せ先：TEL 226-4288  
山梨県看護協会 専務理事 小川

