

毎日の笑顔と健康ためにできること

健康相談

看護師による血圧測定、健康相談をおこないます
お気軽にお越しください

予約不要

2月



- ★ 7日（火）13時半～15時半
- ★ 8日（水）10時～12時

3月



- ★ 7日（火）13時半～15時半
- ★ 8日（水）10時～12時

場所：長寿苑

町内在住60歳以上の方

毎日の生活に楽しみが増える

楽しく続けるウォーキング

自分のペースで手軽にできる全身運動！
自然を見ながら歩いて体もココロも元気に。
無理なく自分に合った歩き方を始めてみませんか？

睡眠の質の向上

骨粗しょう症の予防

転倒の防止

生活習慣病の予防



おおやまざき版

〈ある古っ都〉

“スマ歩”で
より楽しく

毎日のウォーキングが楽しくなるアプリの
ダウンロードをお手伝いします！
希望される方は事務所へお声かけください

