

健康寿命

健康寿命とは…
健康上の問題で日
常生活が制限され
ることなく生活で
きる期間

をのばそう↑

どんな運動を
したら良いか
教えてほしい！

元気な 100 歳に
なりたい！

何に気を付け
ればよいか
わからない…

そんな皆さんどうぞ参加ください！！

人生 100 年時代、一緒に健康長寿を目指しましょう！

日時: 令和 7 年 12 月 5 日(金) 14 時～15 時 30 分

講師: 老人保健施設グレイス施設長 水上信智(理学療法士)

場所: 老人保健施設グレイス一階家族介護教室

※直接会場へお越しください

※ご参加人数把握のため事前にご連絡を頂けると助かります

※終了後、グレイスのご見学、介護相談も承ります

お問い合わせ

老人保健施設グレイス ☎ 03-3380-1248 月曜～土曜 9 時～17 時

担当: ケアマネジャー 蛭間