

令和5年度 湘南なぎさ荘 2024.2.6更新

☆お申込み不要

なぎさ  
で  
毎日体操

午前10時15分から  
場所：地下 受付前

ラジオ体操など  
10分間程度

★動きやすい服装でご参加ください

湘南なぎさ荘  
【お問合せ】  
ニアセンター  
いまいきん

笑いヨガ&体操しよう！

わらい 笑の健康体操

4月 4(木)・9(火)・11(木)  
27(土)・28(日)

カラダいきいきプログラム内で開催！

午後1時30分～2時30分  
大広間1にて

担当看護師：伊藤

★湘南なぎさ荘の健康増進メニュー（申込不要）★

なぎさde健康相談  
～看護師とゆっくり話ませんか～

エンディングノートの  
書き方について

開催日：4月12日(金)・25日(木)  
時間：午前11時から約30分  
場所：健康相談室

担当看護師：岩田

看護師によるミニ健康講話  
～明日への活力のために～

4月26日(金)

カラダいきいきプログラム内で開催  
(午後1時30分～2時30分 大広間1にて)

【テーマ】  
オーラルフレイルを予防しよう！

担当看護師：星野