

★湘南なぎさ荘の健康増進メニュー（申込不要）★

笑いヨガ&体操しよう！



わらい **笑の健康体操**

7月 2(木)・4(土)・12(日)
17(金)・23(木)・29(水)

カラダいきいきプログラム内で開催！

午後1時45分～2時30分 大広間1にて
※土曜日のみ午後2:30～行います

担当看護師：伊藤

なぎさde健康相談

～看護師とゆっくり話ませんか～

例えば…
エンディングノートの書き方
病院の受診のしかた 他

開催日：7月1日(水)・21日(火)
時間：9:30～11:30・13:00～15:00
場所：健康相談室

担当看護師：岩田





体組成計で健康チェック！

定期的（3～6か月ごと）に測定し、自分の健康状態を振り返りましょう！

◆測定日：湘南なぎさ荘営業日
一度測定したら次回の測定は3～6か月後になります。個人の毎日の測定用には使用しません。

◆測定場所：健康相談室（予約不要）

◆時間：午前9時30分～11時
午後1時～3時
業務が重なるとお待たせすることがあるかもしれません。ご理解・ご協力をお願い致します。

◆所要時間：約5分

なぎさ健耕あらかると


カラダいきいきプログラム

～なぎさ de エンジョイライフ～
映像をみながらみんなでチャレンジしよう！

曜日	内容【場所：2階の大広間1】
火曜日	曲に合わせて踊ってみよう
水曜日	記憶力アップ！「おぼエルダー」
木曜日	なぎさ de 体操
金曜日	みんな de 懐メロを踊ろう！
土曜日	健康ポイトレ♪・スポーツポイトレ♪
日曜日	口腔体操・顔体操

時間：午後1時45分～2時30分【原則毎日開催】

お申込み不要！是非ご参加ください！！




☆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