

# ～健康でいるための予防リハビリ～

第6回テーマ

## 「運動習慣で健康寿命をのばそう！」



講師：上山 翔太郎作業療法士

平成18年 作業療法士免許取得 有田市立病院勤務  
平成22年 紀州リハビリケア訪問看護ステーション勤務  
令和5年2月～ グルー訪問看護ステーション開所

健康増進に関する役に立つお話しや、  
楽しい健康体操をご一緒に体験しませんか



毎日、お家でも  
簡単にできる  
イスを使った体操！

運動不足に  
なりがちの方！



日時：令和8年3月20日（金）午前9時30分～（1時間半程度）

場所：箕島公民館 1階ホール

定員：25名（受付順）

申込先：箕島公民館 TEL82-2276（木曜日 休館）



ご参加をお待ちしております！