



なごみ
ケアコンシェルジュ和の
健康体操教室

転倒ゼロへ
今日から一歩!

2026年 5/17 (日)

■時間 AM10:00~AM11:30

■会場 堀之内会館 招湯苑 ホール
(九里学園高校向い側)

訪問看護ステーション ナーシングなごみ
■講師 理学療法士 吉田 裕満



参加費無料
どなたでも
ご参加いただけます

転倒予防のためには、筋力・柔軟性
・バランス機能が大切です。
ナーシングなごみ 理学療法士 吉田裕満と



楽しくできるトレーニングで LET'S 転倒予防!!

事前予約制にて
ご案内させていただいております。
希望される方は、ご連絡お願い致します。

お問合せ・お申込み

看護小規模多機能型居宅介護
ケアコンシェルジュ和(なごみ)

米沢市門東町2-8-34

電話 0238-27-8778

担当 三浦・岡田

《 持ち物 》

- 動きやすい服装
- タオル(汗拭き用)
- 運動靴(内履き)
- 飲み物