

# ★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

6月 4(木)・11(木)・14(日)  
19(金)・27(土)

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: 6月5日(金)・13日(土)

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!

身長・体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量  
骨量・基礎代謝量・脚点・肥満度  
標準体重などが測定できます。

### ◆測定頻度

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。

### ◆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

### ◆所要時間: 約5分

- 看護師の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。
- 微弱な電流を流しますのでペースメーカーなどの方は利用できません。
- アクアや入浴後は誤差が生じますのでお控えください。

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 de 毎日体操

午前10時10分から

場所: 地下 受付前

★動きやすい服装でご参加ください

ラジオ体操など  
10分間程度