

🌸🌸🌸 ヴェラス・はつらつ健康広場 🌸🌸🌸

～暮らしの中で健康を育てる1年～

👉 「今日からできる健康づくり」を一緒に見つけませんか？

高齢者の皆さまが、住み慣れた場所で自分らしく、いきいきと過ごすために——この広場では、医療・看護の専門的な視点をもとに、毎日の生活に取り入れやすい健康のヒントを、やさしくお伝えします。

講義だけでなく、体験やおしゃべりも大切にしたい、ほっとできる「広場」のような時間です 🍵 🌿

🌸 こんな方におすすめです

- 健康を維持したい方
- 転ばない体をつくりたい方
- 日常生活をもっと元気に過ごしたい方
- みんなで楽しく学びたい方



👉 開催概要

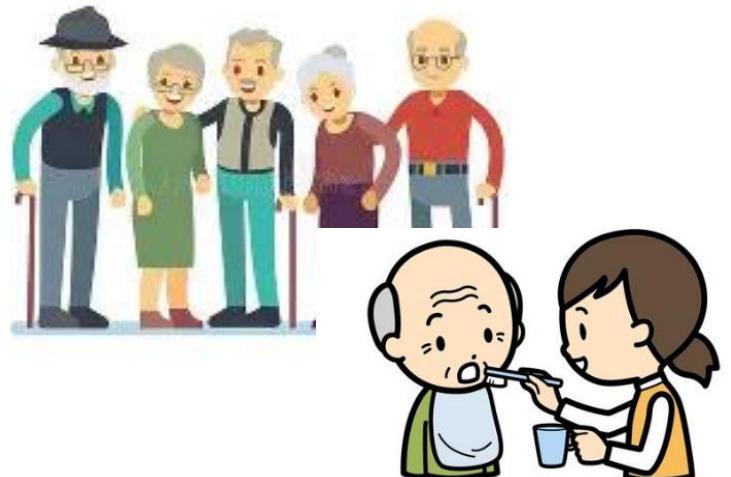
- 開催：月1回
- 時間：30～60分
- 内容：講義＋ミニ体験（体操・セルフチェックなど）
- 場所：施設内共有スペース

※少人数でも安心してご参加いただけます



🌸 この広場で大切にしていること

- ✓ わかる → できる へ
- ✓ 自分の体に気づく
- ✓ 無理なく続けられる健康習慣
- ✓ 参加者同士のあたたかい交流



🌱 期待できること

- 健康意識の向上
- セルフケア習慣の定着
- 転倒や体調悪化の予防
- 心の元気・交流の広がり



📅 年間テーマ一覧

月	テーマ	内容のポイント
4月	足から始める健康づくり👣	足の役割・簡単チェック・セルフケア
5月	フットケア習慣👉	爪・皮膚のケア、トラブル予防
6月	ぐっすり眠る体づくり😴	睡眠の質を高める生活習慣
7月	夏の体調管理☀️	熱中症予防・水分補給の工夫
8月	転ばない体づくり💪	筋力・バランス運動
9月	靴選びのコツ👞	自分に合う靴の選び方
10月	血管を守る生活🩺	血圧・生活習慣の見直し
11月	お口と体の健康😊	口腔ケアと全身の関係
12月	冬の体調管理❄️	冷え対策・感染症予防
1月	骨と筋肉づくり🦴	ロコモ予防・運動習慣
2月	食事と血糖の関係🍽️	食べ方・血糖コントロール