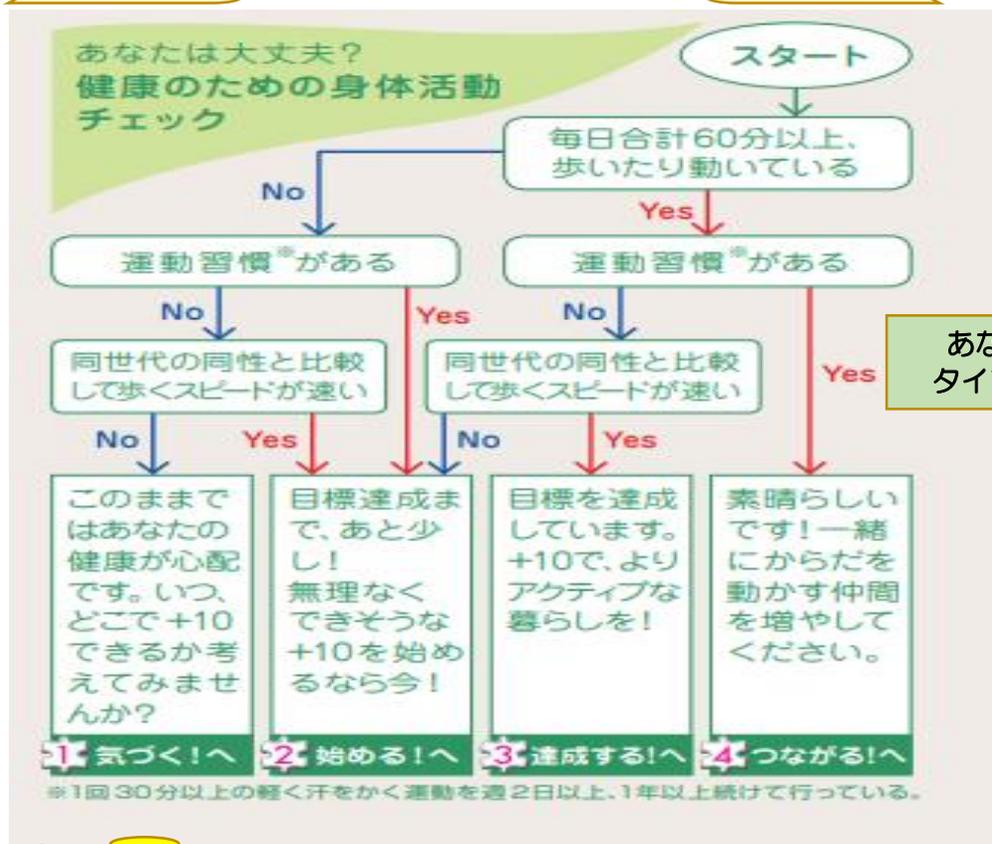


プラス10から始めよう!



あなたのタイプは?

お知らせ

診療報酬改定・オンライン資格確認のご案内

4月1日から診療報酬が一部改定されます。窓口会計金額が変更になる場合があります。またマイナンバーカードを保険証として利用できるようになります。(ご自身で事前に手続きをお願いします。)

歩く会・チューブ体操を再開しました 毎月第3水曜日 14:00~
参加ご希望の方はスタッフまでお声がけください。
ぜひ、お待ちしております!

今より10分多く体を動かしてみませんか

健康のための一歩を踏み出そう!

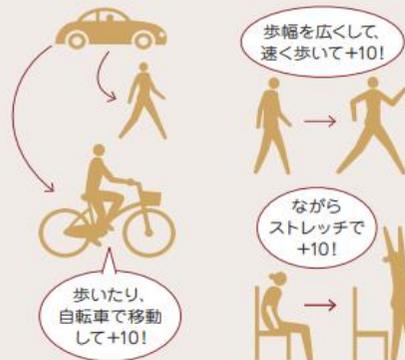
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



厚生労働省:健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド).2013.改変引

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、ロコモティブシンドローム、認知症などのリスクを下げるすることができます。
※病気や痛みがある場合は無理せずに医師・スタッフに相談してください。