



運動サポーターの地域での実践

### 運動サポーター

いきいき百歳体操や  
貯筋体操を指導



無理せず続ける  
ことが大切です!

いい数値がでて  
いますね♡



### 地域ナース

健康チェック(測定)



### 運動サポーター

日々の取り組みを協議中



### 調理サポーター

「健康未来食」を調理中

- ・食事は火曜日のみ
- ・11月から毎月第3火曜日  
「マダムのカレー」スタート



お味はどうですか?

### 調理サポーター

カフェで配膳

12月11日は「X'masランチ」