



やわた健康スタジオでは
皆様ひとりひとりが
たのしみ かがやけるひとときを
過ごしてただけけるよう支援いたします



体を動かして健やかに！

皆様が、日頃取り組まれている運動風景の一部を紹介します

個別での運動

頑張つて歩いよ



楽しい運動で筋力アップ

集団での体操

青空の元で…



新鮮な空気に深呼吸

DVDを見ながら…



一緒に体を動かそう！

体を使ったレクリエーション

うちわを使って風船バレー



楽しく運動しよう

転がってくるボールをキャッチ



手と目を使って集中！

継続は力なり



熱中症に

気をつけましょう！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。



水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

適切にエアコンを使いましょう

エアコンが使用できないときは…

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。



涼しいところに 避難しましょう

熱中症アラートが発令されている場合等は、
「クーリングシェルター」が解放されます。
広報誌等にてご確認、適宜ご活用ください。



熱中症は、重症になると命にかかわることもあります。
予防行動をしっかりと行えば防ぐことができます。

熱中症を防ぎ、元気に毎日を過ごしましょう！

