

参加者には粗品を
差し上げます!

健康月間集中イベント

10.2 金 11:40-13:30
**健康啓発セミナーと
ミニコンサート**

参加者には
粗品を
差し上げます!

前半 11:40-12:00 / 後半 13:00-13:30

沖縄の唄三線ミニライブ 🎵

三線と笛でゆったりとした気分になる沖縄の歌をお届けします。

曲目 月ぬ美しや / 島々清しや 他
出演 笠路香織 (唄三線)、小林紀子 (笛)

12:00-12:30
「高齢になっても、元気に過ごすために
～在宅サービスの仕組みとサービス活用術～」
訪問看護認定看護師 下村恭子
元気に自分らしく暮らすための在宅サービス活用術を紹介します。

12:30-13:00
「おいしく減塩、無理なく健康」
慢性心不全看護認定看護師 増田加奈子
毎日の食事を見直して、おいしく減塩! 今日から始める健康習慣。

📍 場所: ハイジア1階アトリウム

10.7 水 12:00-13:00

健康落語

三遊亭好太郎



演目は当日のお楽しみ。

【三遊亭好太郎のホームページ】より抜粋

- 「笑い」が免疫力をアップさせることは、様々な実験で証明されています。
アメリカのウェスタン・ニューイングランド大学では、喜劇ビデオを見せて大笑いした学生グループは、免疫グロブリン A の増加が確認されたそうです。この免疫物質は、細菌やウィルスの人体への侵入を防ぐ働きがあります。
- つまり、笑いはストレートに「体にいい!」ことが実証されているのです。
- 好太郎は、笑い与健康の関係性に注目して、講演会を行っています。
- もちろん難しいことは話しません! (話せません……) 大いに笑っているうちに、免疫力も自然とアップ! です。

【プロフィール】

- 昭和60年11月 円楽一門三遊亭好楽(日本テレビ放送の「笑点」でピンクの着物を着ている人)に入門。好楽の一番弟子
- 平成4年10月 真打昇進

ハイジア健康イベント ラジオ体操講習会

～ここからからだを動かそう! ラジオ体操で健康づくり～

「いつでも、どこでも、だれでもできる」ラジオ体操!

650前後の筋肉のうちなんと400ほどの筋肉が刺激できる全身運動です。
全国ラジオ体操連盟指導委員の講義と実地指導を行います

10月13日(火)

もちろん参加費
をさしあげます

12:00～13:00

ハイジア1階 アトリウム

運動しやすい服装
でお越しください

入場無料



講師 家根本 織永



VPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員
元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

主催: 株式会社ハイジア
共催: ウェルネスエイジ

ハイジア健康イベント

入場無料

五感を刺激し「脳を鍛える」 体験イベント



脳と身体を楽しく動かす体操

～自然に笑顔がこぼれる、心も身体もいきいきするひとときを～

人間のあらゆる機能を司っている脳の機能を維持・向上させることは、
体も心も健やかに過ごしていく為にとても大切です!一緒に脳と身体
の機能を楽しく高める体操プログラムをやりませんか?
ぜひ気軽にご参加ください!

日程 2026. **10.20** 木
時間 12:00～13:00
場所 ハイジア1階 アトリウム

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な体操を行うため、飲み物をご持参ください



講師 藤井 直子

健康運動指導士
介護予防運動指導員

主催 株式会社ハイジア 共催 株式会社ルネサンス

RENAISSANCE