

## 健康づくり(介護予防)教室

### 『食べて!歩いて!四季めぐり(バランス弁当付き)』

#### 参加者を募集します

季節を感じながら気持ちよく歩き、おいしいバランス弁当を食べてリフレッシュしましょう。

#### 【教室内容】

今回はノルディックウォーキングを行います。足腰を丈夫に、いつまでも元気に過ごすため、正しいウォーキング姿勢を学びましょう。  
また、普段の食事について管理栄養士から簡単なアドバイスがあります。日頃の健康づくりに役立てましょう。お弁当は、認知症予防メニューを提供します。

#### 【日程】

7月6日(水) 午前10時~午後1時

#### 【対象者】

諏訪市内在住の65歳以上の方

#### 【定員】

20名 先着順、定員になり次第受付終了します。

#### 【会場】

諏訪市体育館・諏訪湖ジョギングロード

#### 【持ち物】

- ・運動のできる服装・不織布マスク・上履き・タオル・飲み物
- ・リュックサック・帽子・運動靴・参加費800円(お弁当代)

#### 【申し込み】

(株)やまびこスケートの森

日時: 6月21日(火)~6月22日(水) 正午~午後6時 にお申込みください。  
電話: 0266-24-5210

#### 【問い合わせ】

諏訪市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)  
電話 0266-52-4141 (内線 298・291)



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30  
長野県 諏訪市 健康福祉部  
高齢者福祉課 高齢者福祉係  
(担当) 田中 貴絵  
電話 0266-52-4141 (内線 298)  
FAX 0266-53-6073  
メール koufuku@city.suwa.lg.jp