

## 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）』

#### 参加者を追加募集します

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、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す。

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用意します。

#### 【日時】

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】

若干名

#### 【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）
- ・ノルディックウォーキング用のポール（無い方は貸し出します）

#### 【申し込み】

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）

申し込み期限：6月30日（木）



〒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