

健康づくり(介護予防)教室

『あたまからだ教室』の参加者を募集します

令和5年度、すわっこランドでの新しい教室が始まります。継続した運動を行い、コロナ禍で落ちた筋力・体力を取り戻しましょう。

【教室内容】

全12回の運動機能維持を目的とする介護予防教室です。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、頭の体操を行います。椅子に座ってできる運動です。

【講師】

(株)ダンロップスポーツウェルネス指導員

【日程】

4月24日、5月1日、8日、15日、22日、29日、6月5日、12日、
19日、26日、7月3日、10日 (全て月曜日)
午後2時30分～午後3時15分

【対象者】

諏訪市内在住の65歳以上の方

【定員】

15名 先着順、定員になり次第受付終了します。

【会場】

すわっこランド 研修室

【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、
- ・すわっこランド入館料

【申し込み】 すわっこランド 電話：0266-54-2626

日時：4月10日(月)～4月11日(火)〈10時30分～18時〉

【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) 草間 裕美・坂西 周子
電 話 0266-52-4141 (内線 298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp