

令和5年度

# 諏訪市健康づくり(介護予防)教室カレンダー

上半期：4月～9月



感染予防しながら積極的にからだを動かしましょう！

※65歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。

ピンク・オレンジ → やまびこスケートの森へ申込  
 黄色・緑 → 諏訪市包括支援センターへ申込

転倒予防 → いずみへ申込  
 あたまからだ → すわっこランドへ申込

**4月** 申込期間：4/10～4/14(柔ら体操・健康音動)

日	月	火	水	木	金	土
						1
<div style="border: 2px solid brown; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>すわっこいきいき体操</b>                      毎日、朝6:56から1日1回LCVで放送中！                      諏訪市公式チャンネル(YouTube)にて配信中！                      体操をしてからだをスッキリさせましょう！</p> </div>						
						8
9	10	11	12	13	14	15
← 4・5月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
16	17	18	19	20	21	22
	健康音動 《豊田》	健康柔ら体操 《いき元》		健康柔ら体操 《公民館》	健康柔ら体操 《なかよし》	
23/30	24	25	26	27	28	29
	健康音動《四賀》 あたまからだ		健康音動 《いき元》		健康柔ら体操 《豊田》	

**5月** 申込期間：5/8～5/12(転倒予防)  
 5/15～5/19(柔ら体操・健康音動) ★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	あたまからだ					
7	8	9	10	11	12	13
	健康音動《いき元》 あたまからだ	健康柔ら体操 ★《豊田》				
← 5・6月の転倒予防 申込 →						
14	15	16	17	18	19	20
	健康音動《四賀》 あたまからだ	転倒予防 《いき元》		健康柔ら体操 《立石町》	健康柔ら体操 《とちの木》	
← 6月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
21	22	23	24	25	26	27
	あたまからだ	健康柔ら体操 《いき元》	転倒予防 《とちの木》		健康柔ら体操 《四賀》 フレイル予防	
28	29	30	31			
	健康音動《豊田》 あたまからだ					

**6月** 申込期間：6/5～6/9(転倒予防)  
 6/12～6/16(柔ら体操・健康音動)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				げんき増進	健康柔ら体操 《四賀》	
4	5	6	7	8	9	10
	健康音動《いき元》 あたまからだ			げんき増進	健康柔ら体操 《とちの木》	
← 7月の転倒予防 申込 →						
11	12	13	14	15	16	17
	健康音動《豊田》 あたまからだ	健康柔ら体操 《四賀》	転倒予防 《四賀》	げんき増進		
← 7月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
18	19	20	21	22	23	24
	あたまからだ	健康柔ら体操 《いき元》		げんき増進		
25	26	27	28	29	30	
	転倒予防《なかよし》 あたまからだ	健康柔ら体操 《公民館》	健康音動 《公民館》	げんき増進	健康柔ら体操 《すわっチャオ》	

**7月** 申込期間：7/3～7/7(転倒予防)  
 7/10～7/14(柔ら体操・健康音動) ★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	あたまからだ	健康柔ら体操 《なかよし》	転倒予防 《いき元》	げんき増進	健康柔ら体操 《公民館》	
← 8月の転倒予防 申込 →						
9	10	11	12	13	14	15
	転倒予防《なかよし》 あたまからだ			健康柔ら体操 《大和》	健康柔ら体操 《とちの木》	
← 8月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
16	17	18	19	20	21	22
		健康柔ら体操 ★《いき元》		げんき増進	健康柔ら体操 《すわっチャオ》	
23	24	25	26	27	28	29
	健康音動 《いき元》			げんき増進		
30	31					
	健康音動 《公民館》					

**8月** 申込期間：8/7～8/10(転倒予防)  
 8/14～8/18(柔ら体操・健康音動)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			転倒予防 《すわっチャオ》	げんき増進	健康柔ら体操 《とちの木》	
6	7	8	9	10	11	12
	健康音動 《いき元》	健康柔ら体操 《いき元》				
← 9月の転倒予防 申込 →						
13	14	15	16	17	18	19
					健康柔ら体操 《なかよし》	
← 9月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
20	21	22	23	24	25	26
	あたまからだ				健康柔ら体操 《すわっチャオ》	
27	28	29	30	31		
	健康音動《いき元》 あたまからだ	健康柔ら体操 《公民館》				

**9月** 申込期間：9/4～9/8(転倒予防)  
 9/11～9/15(柔ら体操・健康音動) ★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康柔ら体操 《いき元》	
3	4	5	6	7	8	9
	健康音動《いき元》 あたまからだ				健康柔ら体操 ★《とちの木》 げんき増進	
← 10月の転倒予防 申込 →						
10	11	12	13	14	15	16
	あたまからだ	転倒予防 《公民館》		健康柔ら体操 《すわっチャオ》	げんき増進	
← 10月の柔ら体操・健康音動 申込 →						
17	18	19	20	21	22	23
		健康柔ら体操 《立石町》	転倒予防 《いき元》		健康柔ら体操 《公民館》 げんき増進	
24	25	26	27	28	29	30
	健康音動《豊田》 あたまからだ		健康音動 《公民館》		健康柔ら体操 《なかよし》 げんき増進	

【問合せ先】諏訪市地域包括支援センター(諏訪市役所内) ☎52-4141

※教室や募集期間等の詳細については、随時「広報すわ」においてお知らせします。(日程・会場等は変更となる場合がありますので、ご承知おきください。)  
 ※下半期(10月～3月)カレンダーは、10月号の「広報すわ」と一緒に配布いたします。