



足腰を丈夫に！元気にはつらつと！

注意事項

- ◎諸般の事情で、延期・中止となる場合があります。
- ・お身体に心配なところがある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。
- ・日頃から体温測定など体調管理を行い、手洗いなど感染予防に努めましょう。

◎全ての教室が申込制になっています。男性や初めての方大歓迎です。コロナ禍の体力づくりに、ぜひ一度ご参加ください。

やまびこスケートの森へ申し込み 申し込み先：☎0266-24-5210 講師：やまびこスケートの森指導員

教室名	日程	時間	会場	内容	定員	参加条件	募集期間等の詳細	持ち物
フレイル予防教室	①5/26(金) ②7/14(金)	13:30~15:00	諏訪市体育館	フレイル(虚弱)は早めの予防が大切です！現在の身体の状態を体組成測定で分析し、あなたに合ったフレイル予防の個別運動アドバイスを運動指導士より提案します。	各コース 25名	65歳以上で、運動制限がない方	①4/25(火)~ 4/26(水) ②6/20(火)~ 6/21(水) 12:00~18:00	運動できる服装 不織布マスク 上履き・タオル 飲み物
げんき増進計画講座	①6/1・6/8・6/15・6/22・6/29・7/6 7/13・7/20・7/27・8/3(全木曜日) ②9/8・9/15・9/22・9/29・10/6・10/13 10/20・10/27・11/10・11/17 (全金曜日)	① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30	諏訪市体育館	「からだ・こころ・コミュニティ」をテーマにした講座です。10回の講座を通して運動、栄養に加え、心の持ち方・とらえ方、身体の痛みとの付き合い方などについて学びます。講座で学びを深め、自立した前向きな生活を続けていきましょう！	各コース 20名	65歳以上で、運動制限がない方	①5/9(火)~ 5/10(水) ②8/8(火)~ 8/9(水) 12:00~18:00	運動の出来る服装 不織布マスク 上履き・タオル 飲み物

New すわっこランドへ申し込み 申し込み先：☎0266-54-2626 講師：ダンロップスポーツウェルネス指導員

教室名	日程	時間	会場	内容	定員	参加条件	募集期間等の詳細	持ち物
あたまからだ教室	①4/24・5/1・5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12 6/19・6/26・7/3・7/10 ②8/21・8/28・9/4・9/11・9/25・10/2・10/16・10/23 10/30・11/13・11/20・11/27(全月曜日)	14:30~15:15	すわっこランド 研修室	椅子に座ってできる運動を行います。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。	15名	65歳以上で、運動制限がない方	①4/10(月)~ 4/11(火) ②8/7(月)~ 8/8(火) 10:30~18:00	運動できる服装 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

地域包括支援センターへ申し込み

申し込み先：☎0266-52-4141(内線298・291)8:30~17:15

New いずみへ申し込み 8:30~17:00
申し込み先：☎0266-55-8322

健康柔ら体操教室

いつまでも自分の足で歩けるよう、自宅で手軽に続けられる体操を学びます。

- 時間：13:00~14:15
- 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
- 講師：諏訪地区柔道整復師会
- 場所：《湯小路いきいき元気館》(定員：25名)

- 4/18(火)・5/23(火)・6/20(火)・★7/18(火)・8/8(火)・9/1(金)・10/26(木)
- 《駅前交流テラスすわっちゃオ》(定員：10名)6/30(金)・7/21(金)・8/25(金)・9/14(木)
- 《とちの木ひろば》(定員：8名)5/19(金)・6/9(金)・7/14(金)・8/4(金)・★9/8(金)10/6(金)
- 《なかよし広場》(定員：8名)4/21(金)・7/4(火)・8/18(金)・9/29(金)
- 《豊田公民館》(定員：15名)4/28(金)・★5/9(火)・10/25(水)
- 《四賀公民館》(定員：15名)5/26(金)・6/2(金)・10/27(金)
- 《諏訪市公民館別館(カルチャーホーム)》(定員：25名)
- 4/20(木)・6/27(火)・7/7(金)・8/29(火)・9/22(金)
- 《立石町公民館》(定員：6名)5/18(木)・9/19(火)
- 《洪崎公民館》(定員：10名)6/13(火)・10/20(金)
- 《大和ふれあい広場》(定員：10名)7/13(木)

★体力測定日
長座体前屈、握力測定、立ち上がりリテスト、片足立ちテストを行います。ご自身の体力チェックのために、ぜひご参加ください。



健康音動~音楽を使って身体を動かそう!~

多数のプログラムを有するカラオケの機械を使った教室です。音楽に合わせて身体を動かしたり脳トレを行います。

- 時間：13:30~14:30
- 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
- 講師：(株)長野第一興商
- 場所：《湯小路いきいき元気館》(定員：20名)
- 4/26(水)・5/8(月)・6/5(月)・7/24(月)
- 8/7(月)8/28(月)・9/4(月)・10/2(月)
- 《豊田公民館》(定員：15名)
- 4/17・5/29・6/12・9/25・10/23 (全月曜日)
- 《四賀公民館》(定員：15名)
- 4/24・5/15・10/16・10/30 (全月曜日)
- 《諏訪市公民館別館(カルチャーホーム)》(定員：15名)
- 6/28(水)・7/31(月)・9/27(水)

転倒予防教室

リハビリの視点から理学療法士が転倒予防体操を軸に個々にあった指導と自宅のできる体操をお教えます。

- 時間：13:00~14:00
- 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
- 講師：(株)いずみ理学療法士
- 場所：《湯小路いきいき元気館》(定員：20名)
- 5/16(火)・7/5(水)・9/20(水)・10/10(火)
- 《駅前交流テラスすわっちゃオ》(定員：10名)8/2(水)
- 《とちの木ひろば》(定員：8名)5/24(水)
- 《なかよし広場》(定員：8名)6/26・7/10 (全月曜日)
- 《豊田公民館》(定員：15名)10/17(火)
- 《四賀公民館》(定員：15名)6/14(水)
- 《諏訪市公民館別館(カルチャーホーム)》(定員：25名)9/12(火)・10/11(水)

諏訪市公式チャンネル
(YouTube)

『おうちで楽しくフレイル予防!』
自宅で気軽に取り組める体操や、食事の取り方のヒント、口腔体操などお役に立つ情報をのせています。

諏訪市公式チャンネル 🔍検索



「動画」のタブから
↓
下方にスクロール
↓
体操動画が出てきます