

## 健康づくり(介護予防)教室

### 『げんき増進計画講座』の参加者を追加募集します

「からだ・こころ・コミュニティー」などをテーマにした新しい講座です。運動のみでなく「食・栄養」、「こころ」=もののとらえ方、感じ方を客観的に確認する機会を設けます。身体の部位ごとの痛みや不調に対するセルフケアと運動を紹介・実践します。

#### 【教室内容】

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、年齢と共に現れる身体の痛みとの付き合い方などについて学びます。コロナ禍が明けつつある今、ご自身の身体と向き合い、自立した生活をできるだけ長く送るためのヒントが盛りだくさんの講座です。

#### 【日程】

6月1日、8日、15日、22日、29日、7月6日、13日、20日、27日、  
8月3日(全10回・毎週木曜日) 午前10時~12時

#### 【対象者】

諏訪市内在住の65歳以上の方

#### 【定員】

10名程度

#### 【会場】

諏訪市体育館(諏訪市高島2丁目1202)

#### 【持ち物】

・運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物

#### 【講師】

(株) やまびこスケートの森 他

#### 【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: 5月24日(水)まで



〒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  
電話 0266-52-4141(内線298)  
FAX 0266-53-6073  
メール koufuku@city.suwa.lg.jp