

健幸づくり講座

☺️ 元気と笑顔が出ることを保証します ♡

主催：諏訪市公民館 共催：諏訪市社会福祉協議会

佐々木 学 さんのお話

&

進藤久美 さんと 健幸体操

「今」を大切に、自分なりに元気で笑顔で、幸せな気持ちを感じられるような健幸づくりを大切にしたいと思います。健康・健幸づくりに取り組んでいらっしゃるお二人から、お話しをお聞きしたり、健幸体操をしたりして、楽しく学んでみませんか!?

日時：11月19日(日) 10:00～12:00 ※受付9:40～

会場：諏訪市総合福祉センター3F「交流ひろば」

(いきいき元気館)

★参加費 無料

★動きやすい服装で

定員：50名

申し込み：11/1(水)～ ※定員になりしだい締め切ります。

「高齢者はもう十分努力した、
気を使った」

佐々木 学 さん

茅野市北山診療所 元所長

在宅医療に長年取り組み、高齢者に寄り添った経験をもとに綴った『百寿はそんなに目出度いことか---最期を自宅で迎えるために』を昨年出版。諏訪湖マラソンでも活躍されています。ユーモアあふれる語り、実践をもとにしたわかりやすいお話しをお楽しみに♡



「体にやさしい体操と
笑顔づくりで健幸に！」

進藤 久美 さん

諏訪市スポーツ推進委員



正しく美しいバランスウォーキングや体にやさしい体操のレッスン、表情筋(顔の筋肉)ストレッチで表情豊かな笑顔をつくるレッスン、効果的なラジオ体操の指導など明るく元気に活躍中♡

申し込み：11/1(水)～、電話か Fax、公民館窓口(日・祝祭日を除く、9:00～17:00)、電子申請(随時)で受け付けます。(申)(問) 諏訪市公民館 Tel/Fax53-6219

★電子申請→



申込み票

※電話、Fax、公民館窓口で下記のことをお伝えください。

氏名		電話番号	—	—
年代	()歳代	お住まい	上諏訪・豊田・四賀・中洲・湖南・市外()	

※お知らせいただいた個人情報は、参加受付・連絡のみに使用いたします。