

## 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

冷たい風に身体がこわばり、丸くなっていませんか?冬の運動不足解消・健康づくりにぜひお役立てください。継続した運動を行い、コロナ禍で低下している筋力・体力を取り戻しましょう。

### 【教室内容】

運動機能維持を目的とする全12回の介護予防教室です。継続しやすい運動や椅子に座ってできる運動、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、頭の体操などを行います。講師により丁寧な指導を行いますので、運動ができるか不安の方もお気軽にご参加ください。

運動後にはすわっこランド施設内の温泉に入浴して、リフレッシュもできます!

【講師】(株)ダンロップスポーツウェルネス指導員

【日程】12月11日、18日、25日、令和6年1月15日、22日、29日、  
2月5日、19日、26日、3月4日、11日、18日 (全月曜日)  
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

【会場・定員】すわっこランド研修室、15名

(先着順、定員になり次第受付終了します。初めてご参加の方を優先しますが、空きがあればご案内できます。今年度2回目以上の方もご相談ください。)

【持ち物】運動できる服装・上履き・タオル・飲み物・すわっこランド入館料

【申し込み先】すわっこランド 電話:0266-54-2626

11月20日(月)~21日(火)午前10時30分~午後6時の間に電話申込

【問い合わせ先】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)坂西 周子・草間 裕美  
電話 0266-52-4141(内線298)  
FAX 0266-53-6073  
メール koufuku@city.suwa.lg.jp