

## 一般介護予防事業 フレイル予防教室

### 『げんき増進計画講座』の参加者を募集します！

「からだ・こころ・コミュニティ」をテーマにした講座です。

全10回の講座を通して、運動に加え、「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。

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。

男性や初めての方、大歓迎です。

#### 【日時】

5月16日、23日、30日、6月6日、13日、20日、27日、  
7月4日、11日、18日 (毎週木曜日)  
午後1時30分～午後3時30分

#### 【対象者・定員】

諏訪市内在住の65歳以上の方、20名(先着順)  
※申し込み多数の場合は初めての方を優先します

#### 【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】

株式会社やまびこスケートの森

電話：0266-24-5210 (午後1時～午後4時)

申し込み期間：4月23日(火)から4月26日(金)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) 坂西 周子  
電話 0266-52-4141 (内線298)  
FAX 0266-53-6073  
メール koufuku@city.suwa.lg.jp