

## 一般介護予防事業 フレイル予防教室

### 『あたまからだ元気教室』の参加者を募集します

運動機能維持を目的に、椅子に座ってできる運動や筋力トレーニング、ストレッチ、マット運動、頭の体操などを行います。

ユーモアと元気溢れる運動指導士が担当します。笑い声が響く、笑顔いっぱいの教室です。

「一人では、運動が続かないな」、「誰かと一緒に運動したいな」という方にお勧めです。

【日 時】 8月5日～11月25日 全12回（全月曜日、祝日を除く）  
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

【定 員】 15名 先着順

【会 場】 すわっこランド 研修室

【講 師】 (株)ダンロップスポーツウェルネス指導員

【持ち物】 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物、  
すわっこランド入館料（一般630円）

【申・問】 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）

【申込締切】 7月22日（月曜日）まで  
定員になり次第、申込を締め切ります。



〒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・黒川  
電 話 0266-52-4141（内線 298）  
F A X 0266-53-6073  
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp