

諏訪市一般介護予防事業 フレイル予防教室

『げんき増進計画講座』の参加者を追加募集します

講座のテーマは、「からだ・こころ・コミュニティ」です。

全10回の講座を通して、筋力維持に効果的な運動方法や、管理栄養士による「食事・栄養指導」、「こころ」=もののとらえ方などについて学びます。

特に、年齢やケガ、病気などで身体に痛みがある方へおすすめの講座です。

痛みの感じ方を客観的に確認する方法を学び、痛みとの付き合い方や、身体の部位ごとの痛みや不調に対するセルフケア、また痛みを緩和する運動を紹介します。

講座で学んだ内容をご自宅でも実践し、元気で自立した生活を維持しましょう。

- 【日程】 8月22日、29日、9月5日、12日、19日、26日、
10月3日、17日、24日、31日
(全10回・毎週木曜日) 午前10時～12時
- 【対象者・定員】 諏訪市内在住の65歳以上の方、20名
- 【会場】 湯小路いきいき元気館3階 交流ひろば
- 【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指導員 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)へ電話で申込
電話：0266-52-4141 (内線298)
申し込み期限：8月16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
電 話 0266-52-4141 (内線 298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp