

65歳以上対象 一般介護予防教室 『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とする全12回の運動教室です。

椅子に座ってできる運動や、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！

冬になると、冷たい風に身体がこわばりやすくなります。冬の運動不足解消・健康づくりにぜひお役立てください。

【講師】(株)ダンロップスポーツウェルネス指導員

【日程】12月2日～令和7年3月10日(全月曜日、祝日を除く)
午後2時30分～午後3時15分

【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。初めて参加の方を優先。
2回目以上の方も空きがあれば先着順でご案内できます。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
10月28日(月)～29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・黒川
電話 0266-52-4141(内線298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp