

令和7年度 フレイル予防教室 日程一覧(上半期4月～9月)

※教室や申込期間等の詳細については、随時「広報すわ」においてお知らせします。
(日程・会場等は変更となる場合がありますので、ご承知おきください。)
※下半期(10月～3月)カレンダーは、10月号の「広報すわ」と一緒に配布いたします。

4月★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
すわっこいきいき体操 毎日、朝6:56から1日1回 LCVで放送中！ 諏訪市公式チャンネル (YouTube)にて配信中！						
13	14	15	16	17	18	19
		柔ら体操 (カルチャーホーム)	健康音動 《四賀》			
20	21	22	23	24	25	26
	あたまからだ ①-1	健康音動 《なかよし》			★柔ら体操(いき元) ひらめき(いき元)	
27	28	29	30			
	あたまからだ ①-2		ひらめき体操 《なかよし》			

7月★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			健康音動 《いき元》	げんき増進 8	ひらめき体操 《チャオ》	
6	7	8	9	10	11	12
	あたまからだ ①-11	柔ら体操 《なかよし》	ひらめき体操 《いき元》	楽歌健幸②-2 げんき増進9	柔ら体操 《とちの木》	
13	14	15	16	17	18	19
	あたまからだ ①-12		脳体力 《いき元》	げんき増進 10	柔ら体操 《いき元》	
20	21	22	23	24	25	26
		ひらめき体操 《いき元》		楽歌健幸 ①-3	★柔ら体操 《チャオ》	
27	28	29	30	31		
	あたまからだ ②-1		健康音動 (カルチャーホーム)	オーラルフレイル 予防講座 《いき元》		

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					柔ら体操 《豊田》	
4	5	6	7	8	9	10
			健康音動 《いき元》	げんき増進 1	柔ら体操 《とちの木》	
11	12	13	14	15	16	17
	あたまからだ ①-3	柔ら体操 《四賀》		げんき増進 2	ひらめき体操 《市体育館》	
18	19	20	21	22	23	24
	あたまからだ ①-4	柔ら体操 《大和》	健康音動 《四賀》	楽歌健幸①-1 げんき増進3	柔ら体操(チャオ) ひらめき(チャオ)	
25	26	27	28	29	30	31
	あたまからだ ①-5	柔ら体操 《いき元》	健康音動 《なかよし》	脳体力(チャオ) げんき増進4		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					柔ら体操 《なかよし》	
3	4	5	6	7	8	9
	あたまからだ ②-2	ひらめき体操 《いき元》		楽歌健幸②-3 健康音動(いき元)	柔ら体操 《とちの木》	
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	あたまからだ ②-3	柔ら体操 《いき元》	ひらめき体操 《チャオ》			
24	25	26	27	28	29	30
31	あたまからだ ②-4	脳体力 《いき元》	健康音動 (カルチャーホーム)	楽歌健幸 ①-4	ひらめき体操 《いき元》	

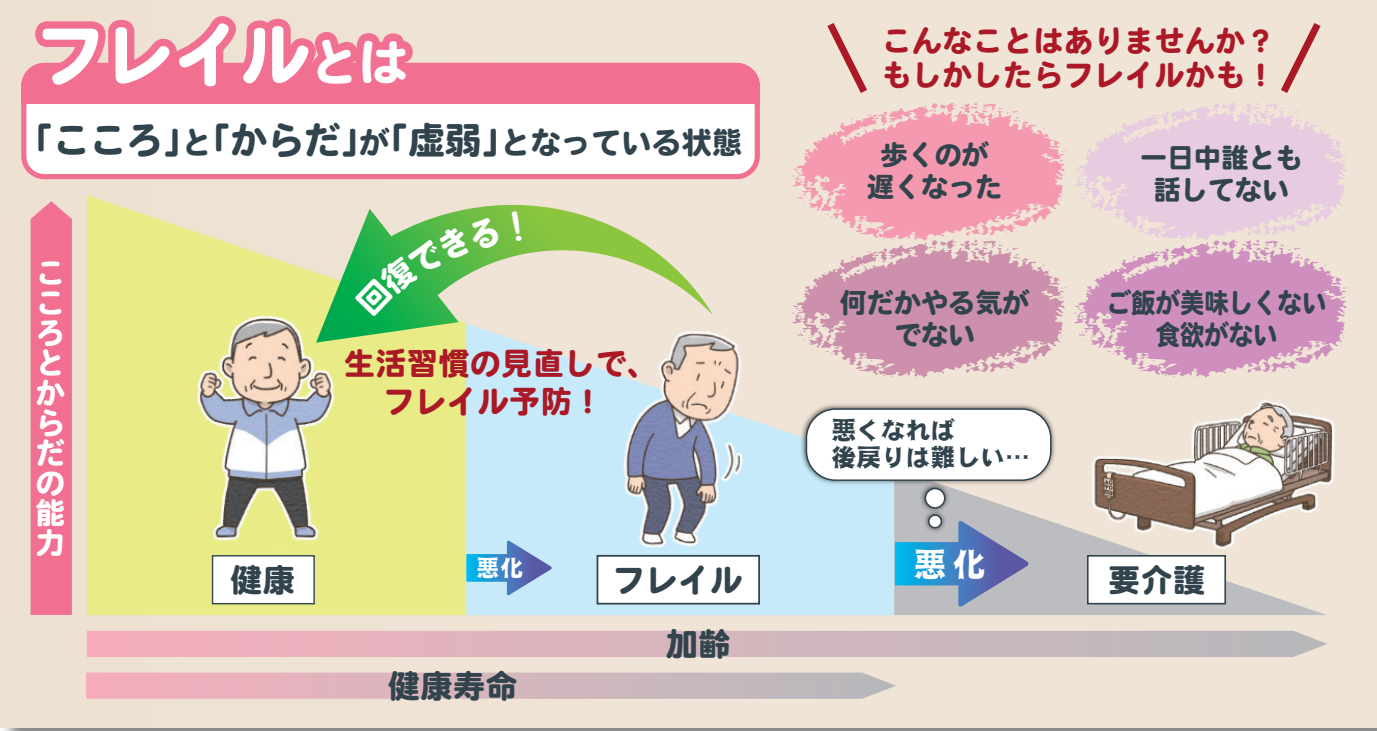
6月★体力測定日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	あたまからだ ①-6	柔ら体操 《四賀》	健康音動 《四賀》	げんき増進 5	柔ら体操(カルチャー) ひらめき(カルチャー)	
8	9	10	11	12	13	14
	あたまからだ ①-7	柔ら体操 《なかよし》	脳体力 (カルチャーホーム)	楽歌健幸②-1 げんき増進6	★柔ら体操 《とちの木》	
15	16	17	18	19	20	21
	あたまからだ ①-8	柔ら体操 《いき元》	健康音動 (カルチャーホーム)	げんき増進 7	ひらめき体操 《市体育館》	
22	23	24	25	26	27	28
	あたまからだ ①-9	柔ら体操 《豊田》	健康音動 《いき元》	楽歌健幸 ①-2	ひらめき体操 (カルチャーホーム)	
29	30					
	あたまからだ ①-10					

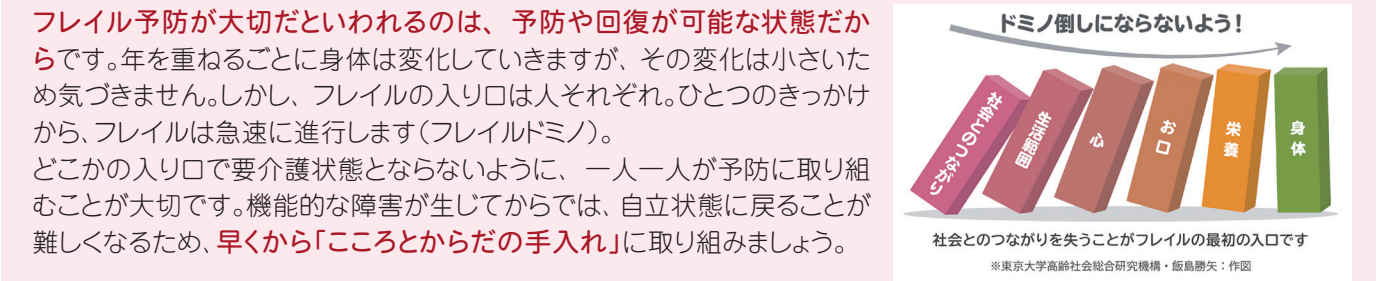


令和7年度(上半期4月～9月)
諏訪市フレイル予防教室カレンダー

65歳以上の方は、どなたでも参加可能



「歳をとったから」を理由に見逃しているサインはありませんか？「フレイル」はささいなきっかけで要介護状態に至る危険性が高い状態です。フレイルを予防する生活をしましょう！



人とあうこと
目標は週1回以上の交流！

フレイル予防の
えいよう
タンパク質を摂る
1日3食バランス良く

うんどう
「だれかといっしょに」
が長続きのコツ

おくちを鍛える
お尻周りの筋力を
鍛えましょう

フレイル予防について
気になったら、
あとは実践です！！

●教室について詳しくは、中をご覧ください

申込が必要な教室 ① ② ③ ④

① あたまからだ元気教室

定員 1コース15名※先着順

運動機能維持を目的とするフレイル予防体操教室です。身体とあたまの体操を楽しく行います。あたまの体操は間違っても大丈夫。身体と脳を楽しく鍛えましょう。笑い声が響く、笑顔いっぱいの教室です。

●年間3コース実施 1コース全12回(約3～4ヶ月) ●講師 イトマンススポーツウェルネス指導員

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
椅子に座ってできる体操 ストレッチ 筋カトレーニング 有酸素運動 あたまの体操(脳トレ)	①コース 4/21～7/14 (全月曜日)	14:30 ～15:15	すわかランド 研修室 ※入館料 (一般630円)	①コース 4/7(月)～ 4/8(火)	すわかランド ☎0266-54-2626 10:30～18:00 電話申込
	②コース 7/28～11/17 (全月曜日)			②コース 6/16(月)～ 6/17(火)	

② らくうた けんこう 楽歌健幸

NEW!!

定員 1コース20名※先着順

「安全」で「楽しく」「効果的に」をモットーに誰でも気軽に参加できる講座です。音程を外しても、楽譜が読めなくても大丈夫!講師が弾くピアノに合わせて、楽しく歌って、心も晴れ晴れ、健幸になりましょう!

●年間2コース実施 1コース全10回 ●講師 声楽家 音楽健康指導士 實吉先生

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
歌を歌って、嚥下機能、 心肺機能、口腔機能を 向上させます	①元気館コース 5月～2月まで月1回 (第4木曜日)	10:00 ～11:30	湯小路 いきいき元気館	①、②共通 4/14(月)～ 4/22(火)	諏訪市役所 (高齢者福祉課) ☎0266-52-4141 (内線 291, 292, 298) 8:30～17:15 電話申込
	②四賀コース 6月～3月まで月1回 (第2木曜日) ※変更日あり		四賀公民館		

③ オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座

定員 1コース24名※先着順

「前より声を出しづらくなった」「むせる時がある」といったお口の不調はありませんか?お口の衰えのサインかもしれません。身体だけでなくお口周りも筋肉で動くため、加齢とともにお口周りの筋力が低下すると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。いつまでも美味しく食べて元気に話すために、お口周りの筋力を鍛えましょう!健口体操を楽しく学べる教室です。

●年間2回実施 ●講師 諏訪市歯科医師会

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
口腔機能について講話 口腔体操 舌の動きの体操 表情筋の運動	7/31(木)	14:30 ～15:30	湯小路 いきいき元気館	6/2(月)～ 7/17(木)	市歯科医師会事務所 ☎0266-58-5550 月・火・木・金 13:00～16:00 電話申込

持ち物 運動のできる服装、フェイスタオル、飲み物、上履き

④ げんき増進計画講座

定員 1コース15名※先着順

「からだ・こころ・コミュニティ」をテーマにした講座です。現在の身体の状態を体組成測定で分析し、あなたに合ったフレイル予防の個別運動アドバイスや身体の痛みとの付き合い方などを提案します。
※体組成とは、身体を構成する脂肪や筋肉量、水分量や内臓脂肪レベルなどのさまざまな項目です。身体の左右差などを知ることができます!

●年間1コース実施 1コース全15回(約5ヶ月)

●講師 やまびこスケートの森指導員



体組成測定の注意

※体組成測定の際に微弱電流が流れるためペースメーカーを挿入されている方は測定できません。

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
体組成測定 個別運動アドバイス 身体の痛みとの付き合い方 栄養講座 口腔講座 コミュニティについて	5/8～10/2 (全木曜日 夏季に休講期間あり)	14:00 ～15:30	湯小路 いきいき元気館	4/15(火)～ 4/18(金)	やまびこスケートの森 ☎0266-24-5210 13:00～16:00 電話申込

チョイソコ かりんちゃん

新しい公共交通

チョイソコかりんちゃん で教室に行ってみよう!



チョイソコかりんちゃんの紹介

- 市内在住の65歳以上の方の運賃は、1乗車**250円**。
- 乗り換えなし**で、停留所から目的地の停留所まで送迎します。
- 時刻表はなく、予約時間で送迎しますので、**教室の時間に合わせて送迎可能**です。

乗り方

初回 利用には、事前に会員登録が必要です。

※詳しくは、チョイソコかりんちゃんパンフレットをご覧くださいか、地域戦略係 ☎52-4141(内線 289)へお問い合わせください。

- 乗車予約 ☎コールセンター**050-2030-2655**で電話予約。
・予約希望日の1週間前から、乗車1時間前までに予約。
・行きの予約時に、同時に帰りの予約もできます。
- ドライバーに名前を伝えて、乗車。
- 目的地到着!



フレイル予防教室各会場	最寄りの停留所(降車場所)
湯小路いきいき元気館	か18 総合福祉センター
カルチャーホームすわ	か42 諏訪市文化センター
駅前交流テラスすわっチャオ	か02-2 上諏訪駅霧ヶ峰口(東口)(茅野方面)
なかよし広場・湖南公民館	こ16 湖南公民館
豊田公民館	と20 豊田公民館
四賀公民館	し27 四賀公民館
すわかランド	と01 すわかランド
とちの木ひろば	な10-1 中洲小学校入口(上社方面)で降りて徒歩約3分 か24-1 ヨットハーバー前(豊田方面)で降りて徒歩約5分
諏訪市体育館	

事前申込不要の教室

⑤ ⑥ ⑦ ⑧

月に何回でも、どこの会場でも、当日参加できます。お一人でも、ご友人と一緒にでも、ご自由にご参加ください!

持ち物 運動のできる服装、フェイスタオル、飲み物、上履き

⑤ ひらめきハツラツ体操

NEW!!

時 間 14:30～15:15

脳の活性化でひらめき、姿勢よくハツラツ、いつまでも動く身体づくりをしましょう!

さまざまな体操を45分間行います。ハツラツとした毎日を笑顔で元気に過ごせるような体操です。

講 師 ラヴィフィットネス

体操内容 貯筋体操、持久力アップリズム体操
伸びやかストレッチ体操
足からはじめる転倒予防体操
脳イキキ体操
(体操によって裸足で運動する場合があります)



会場・日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月
湯 小 路 いきいき元気館	25日(金)			9日(水) 22日(火)	5日(火) 29日(金)	5日(金)
駅前交流テラス すわっチャオ		23日(金)		4日(金)	20日(水)	19日(金)
カルチャーホーム す わ			6日(金) 27日(金)			
諏訪市体育館		16日(金)	20日(金)			
なかよし広場	30日(水)					

⑥ 脳体カトレーニング教室

NEW!!

時 間 13:30～15:00

～頭と体をフル活用!!～ 日常生活を送るために必要な能力のことを「脳体力」と言います。

5分程度でできる脳活ゲームで、ご自身の脳体力をチェック&トレーニングができます。併せて、コグニサイズ(運動と脳トレを組み合わせた全身を動かす運動)も行います。楽しみながら脳体力を向上させましょう!!

講 師 諏訪市社会福祉協議会

教室内容 脳活ゲームで脳体力測定、測定結果をもとに、生活で取り入れられる脳活方法を提案、コグニサイズ



⑦ おんど 健康音動

時 間 13:30～14:30

音楽に合わせて、楽しみながら身体を動かしましょう!懐かしい曲や歌にあわせて、楽しく身体を動かします。生活機能改善機器を使用し、時にはゆったりと、時には思いっきり、メリハリ良く運動できる教室です。

講 師 (株)第一興商

体操内容 身体機能維持体操、筋力アップ体操
歌謡曲や季節の曲にあわせて体操、脳トレ、声帯や表情筋周りの体操



⑧ やわ 健康柔ら体操教室

時 間 13:00～14:15

自宅で手軽に続けられる体操を学びます。立位や座位での体操や、タオルやボール、ゴムを活用し、簡単な動きでご自分で負荷を調整しながら運動できるため、無理なくご参加できます。

講 師 長野県柔道整復師会

体操内容 身体機能維持体操
筋力アップ体操
セラバンド(ゴム)やボール、フェイスタオルを使用して筋カトレーニング



会場・日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月
湯 小 路 いきいき元気館	25日(金) ★体力測定	27日(火)	17日(火)	18日(金)	19日(火)	16日(火)
すわっチャオ (多目的スタジオ)		23日(金)		25日(金) ★体力測定		3日(水)
カルチャーホーム すわ(軽運動室)	15日(火)		6日(金)			30日(火)
とちの木ひろば		9日(金)	13日(金) ★体力測定	11日(金)	8日(金)	12日(金)
なかよし広場			10日(火)	8日(火)	1日(金)	26日(金)
豊田公民館		2日(金)	24日(火)			
四賀公民館		13日(火)	3日(火)			
大和ふれあい広場		20日(火)				