

令和7年度
フレイル予防教室
日程一覧(下半期10月～3月)

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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	あたまからだ ③-5		水中運動 はりきり-④	楽歌健幸 8 《四賀》	水中運動ゆったり-⑤ 柔ら体操《とちの木》	
11	12	13	14	15	16	17
		柔ら体操 《いき元》	水中運動 はりきり-⑤	脳体力 《こなみ》	水中運動ゆったり-⑥ ひらめき《なかよし》	
18	19	20	21	22	23	24
	あたまからだ ③-6	健康音動 《なかよし》	水中運動 はりきり-⑥	楽歌健幸 9 《いき元》	水中運動ゆったり-⑦ 柔ら体操《チャオ》	
25	26	27	28	29	30	31
	あたまからだ ③-7	ひらめき体操 《いき元》	水中運動 はりきり-⑦	健康音動 《カルチャーホーム》	水中運動 ゆったり-⑧	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
				柔ら体操 《いき元》	健康音動 《四賀》	ひらめき体操 《市体育館》
9	10	11	12	13	14	15
		柔ら体操 《なかよし》	脳体力 《いき元》	楽歌健幸 6 《四賀》	柔ら体操 《とちの木》	
16	17	18	19	20	21	22
	あたまからだ ②-12	柔ら体操 《四賀》	健康音動 《いき元7》	オーラルフレイル 予防講座 《いき元》	ひらめき体操 《カルチャーホーム》	
23	24	25	26	27	28	29
		柔ら体操 《カルチャーホーム》	ずくなし料理 《チャオ》	楽歌健幸 7 《いき元》	柔ら体操 《豊田》	
30						

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	あたまからだ ③-8	柔ら体操 《なかよし》	水中運動はりきり-⑧ ひらめき《チャオ》	健康音動 《いき元》	水中運動 ゆったり-⑨	
8	9	10	11	12	13	14
	あたまからだ ③-9			楽歌健幸 9 《四賀》	水中運動ゆったり-⑩ 柔ら体操《とちの木》	
15	16	17	18	19	20	21
	あたまからだ③-10 健康音動《カルチャー》		水中運動 はりきり-⑨	ずくなし料理 《チャオ》	水中運動ゆったり-⑪ ★ 柔ら体操《いき元》	
22	23	24	25	26	27	28
			水中運動はりきり-⑩ ひらめき《いき元》	楽歌健幸 10 《いき元》	水中運動 ゆったり-⑫	

※申し込みが必要な教室の詳細については、随時「広報すわ」においてお知らせします。
※申込不要の教室については、市ホームページでご確認ください。
(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)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	あたまからだ ③-1	健康音動《なかよし》 ひらめき《なかよし》	柔ら体操 《チャオ》		水中運動ゆったり-① ひらめき《チャオ》	
7	8	9	10	11	12	13
	あたまからだ ③-2	ひらめき体操 《いき元》	水中運動 はりきり-①	楽歌健幸 7《四賀》 脳体力《チャオ》	水中運動ゆったり-② 柔ら体操《とちの木》	
14	15	16	17	18	19	20
	あたまからだ③-3 健康音動《カルチャー》	柔ら体操 《いき元》	水中運動 はりきり-②		水中運動 ゆったり-③	
21	22	23	24	25	26	27
	あたまからだ ③-4		水中運動はりきり-③ 健康音動《いき元》	楽歌健幸 8 《いき元》	水中運動ゆったり-④ ひらめき《なかよし》	
28	29	30	31			

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

すわっこいきいき体操

毎日、朝6:56からLCVで放送中！
諏訪市公式チャンネル（YouTube）にて配信中！
体操をしてからだをスッキリさせましょう！

令和7年度(下半期 10月～3月)
諏訪市フレイル予防教室カレンダー
65歳以上の方は、どなたでも参加いただけます

フレイルとは

「要介護」の前、こころとからだが虚弱となっている状態

こんなことはありませんか？
もしかしたらフレイルかも！

歩くのが遅くなった
一日中誰とも話してない
何だかやる気がでない
ご飯が美味しくないと食欲がない
悪くなると後戻りは難しい…

回復できる！
生活習慣の見直しで、
フレイル予防！

健康 → フレイル → 要介護

健康寿命

フレイルを予防する生活をしましょう！

「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？

フレイル予防が大切だといわれるのは、予防や回復が可能な状態だからです。ひとつのきっかけから、フレイルは進行します（フレイルドミノ）。一人ひとりが予防に取り組むことが大切です。早くから「こころとからだの手入れ」に取り組みましょう。

ドミノ倒しにならないよう！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫：作図

人とあうこと
目標は週1回以上の交流！

うんどう
「だれかといっしょに」
が長続きのコツ

フレイル予防のあいうえお

えいよう
タンパク質を摂る
1日3食バランス良く

おくちを鍛える
お口周りの筋力を
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、見開きをご覧ください



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 15名※先着順

座位で行える運動やあたまの体操を楽しく行います。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。



● 1コース全12回(約3～4ヶ月程度) ● 持ち物 上履き、タオル

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 筋力トレーニング 有酸素運動 脳トレ など	12/1～3/9 (全月曜日、祝日を除く)	14:30～15:15	すわっこランド 研修室 ※入館料 (一般630円)	10/27(月)～ 10/28(火)	すわっこランド ☎0266-54-2626 10:30～18:00 電話申込

② オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座

定員 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。



● 持ち物 マスク

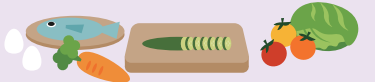
教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
口腔機能について講話 口腔体操 など	11/20(木)	14:30～15:30	湯小路 いきいき元気館	10/2(木)～ 11/11(火)	市歯科医師会事務所 ☎0266-58-5550 月・火・木・金 13:00～16:00 電話申込

③ ずくなし料理教室 ～簡単・手軽に栄養アップ、筋力アップ!～ 定員 各回15名※先着順

フレイル予防には、バランスよく栄養を摂取することが大切です。テーマに合わせた内容の栄養講座と、普段の食事で不足しがちな栄養素を手軽に補う方法を管理栄養士が分かりやすくお伝えします。実際に調理しますが、とても簡単な方法(例:混ぜるだけ)です。男性もぜひご参加ください!

● 持ち物 マスク、エプロン、三角巾 ※参加費 500 円(当日集金します)

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
調理実習 栄養講座 日常の食事でも手軽に栄養アップの方法、取り入れるポイントについて など	11/26(水) ①テーマ「筋肉」 いきいき筋肉、膝腰をいたわろう!	10:00～12:00	駅前交流テラス すわっチャオ	10/21(火)～ 10/24(金)	やまびこスケートの森 ☎0266-24-5210 13:00～16:00 電話申込
	R8.2/19(木) ②テーマ「骨」 折れにくい骨について学ぼう!			R8.1/27(火)～ 1/30(金)	



お願い 飲み物を必ずお持ちください。

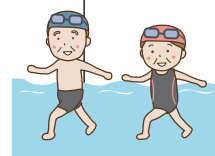
④ 気軽に水中ウォーキング

定員 各コース15名※先着順

準備運動(約20分)と水中ウォーキング(約50分)をセットで行う教室です。水中ウォーキングは、浮力により膝や腰への負担が少ないため、普段運動習慣の少ない人や体力が低下している人、また水圧によるマッサージ効果で血行が促進されるので、むくみや足先の冷えにお悩みの人にもおすすめです。

● 持ち物(両コース共通) 上履き、タオル、水着、水泳帽

開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
● ゆったり水中ウォーキング(全12回) おすすめ 12/5～R8.2/27 (毎週金曜日) ※祝日を除く	10:30～12:00	すわっこランド 入館料 (一般630円)	10/28(火)～ 10/31(金)	やまびこスケートの森 ☎0266-24-5210 13:00～16:00 電話申込
● はりきり水中ウォーキング(全12回) おすすめ 12/10～R8.3/11 (毎週水曜日) ※祝日を除く				



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。

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。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]

専用プリペイドカード紹介

チョイソコかりんちゃん専用のプリペイドカードを販売します。現金での乗車と比べてお得に利用できますので、ぜひお買い求めください。

販売場所 諏訪市役所1階(自動販売機)
駅前交流テラスすわっチャオ(自動販売機)
チョイソコかりんちゃん車内

販売価格 2,000円(2,500円分利用可能)



インターネットからの
会員登録・乗車予約はこちら



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
すわっこランド	と01 すわっこランド
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
諏訪市体育館	か24-1 ヨットハーバー前(豊田方面)で降りて徒歩約5分

申込不要の教室 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

どの教室も申込せず当日参加できます。お一人でも、ご友人と一緒に、お気軽にご参加ください!

持ち物 飲み物、フェイスタオル、上履き(必要な方)



⑤ ひらめきハツラツ体操

脳の活性化でひらめき、姿勢よくハツラツ、毎日を笑顔で元気に過ごせる体操を45分間行います。

体操時間が短めですので、運動が苦手な方にもおすすめです。

時 間 14:30～15:15

その他 裸足で体操する場合があります。



会場・日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いきいき元気館			9日(火)	27日(火)	25日(水)	6日(金)
すわっチャオ			5日(金)		4日(水)	
カルチャーホームすわ	21日(火)	21日(金)				
諏訪市体育館	1日(水)	7日(金)				
なかよし広場	22日(水)		2日(火) 26日(金)	16日(金)		18日(水)

⑥ 脳体力トレーニング教室

頭と体をフル活用!!

「脳体力」とは脳を健康に保つために必要な能力のことです。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してみましょう。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。

時 間 13:30～15:00

脳体力測定項目 記憶力・注意力・計画力・空間認知能力・見当識

会場・日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いきいき元気館		12日(水)				
すわっチャオ			11日(木)			
カルチャーホームすわ(軽運動室)	16日(木)					
湖南公民館				15日(木)		
とちの木ひろば						13日(金)



⑦ 健康音動

音楽に合わせて、
楽しみながら身体を動かしましょう!

懐かしの曲や歌にあわせて、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。

時 間 13:30～14:30



会場・日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いきいき元気館	29日(水)	19日(水)	24日(水)		5日(木)	2日(月)
四賀公民館	20日(月)	6日(木)				
カルチャーホームすわ(音楽室)			15日(月)	29日(木)	16日(月)	
なかよし広場	15日(水)		2日(火)	20日(火)		10日(火)

⑧ 健康柔ら体操教室

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、簡単な動きで自分でも負担を調整しながら運動できるため、無理なく参加できます。

時 間 13:00～14:15



会場・日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いきいき元気館	14日(火)	4日(火)	16日(火)	13日(火)	20日(金) ★体力測定	17日(火)
すわっチャオ			3日(水)	23日(金)		11日(水)
カルチャーホームすわ(軽運動室)	21日(火) ★体力測定	25日(火)				3日(火)
とちの木ひろば	10日(金)	14日(金)	12日(金)	9日(金)	13日(金)	
なかよし広場		11日(火)			3日(火)	
豊田公民館	24日(金)	28日(金)				
四賀公民館	3日(金)	18日(火)				
大和ふれあい広場	28日(火)					

