

令和8年度新規教室「つながる運動くらぶ」が始まります！！

下記のとおり、新しい教室がスタートします。ZOOMで繋いだ先にいる講師に指導を受けながら、全身運動から脳トレまでトータルトレーニングができます。運動強度はやや高めですが、仲間とともに毎週続けることで日々の生活をより良いものに変えていきましょう。

記

1. 日 程 : 令和8年5月12日（火）から毎週火曜日 ※詳細はカレンダーで確認
2. 時 間 : 10:00~11:30 （90分）
3. 場 所 : 湯小路いきいき元気館 3階 交流ひろば
4. 持ち物 : 運動できる服装、飲み物、タオル（必要な方）
5. 申込み : 不要 当日会場にお越しください。

以 上



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
生活相談課 高齢者福祉係
（担当）長谷
電 話 0266-52-4141（内線 298.296）
F A X 0266-57-0660（代表）
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp

諏訪市 HP ⇒⇒⇒ <https://www.city.suwa.lg.jp>