

定員までのこりわずか！2026年 健康づくりプロジェクト参加者募集中！

市では松本大学と提携して、下記のとおり活動量計を活用した健康づくりを6か月間サポートする講座を開催します。無料で参加でき、身体の変化を実感できる講座となっています。

○日程

6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)、8/21(金)、9/17(木)、10/23(金)、11/13(金)

○時間 午前9時30分～11時30分
(※6/12・10/23は9時00分開始)

○会場 諏訪市保健センター、諏訪市体育館

○対象 市内在住の運動を制限されていない74歳以下の方
この教室に初めて参加される方が優先となります。

○定員 30人(先着順)

○参加費 無料 ※活動量計付き

○講師 松本大学 根本賢一教授、学生さん

○持ち物 飲み物、タオル、上履き、ヨガマット、運動のできる服装、スマホ

○申込方法 5月1日(金)から5月22日(金)まで受付。

ながの電子申請または

保健センターへ電話で申し込んでください。

☎0266-52-4141(内線592)

月～金(祝日除く)の午前8時30分～午後5時15分



詳しくはこちら
諏訪市 HP



申し込み QRコード



〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り 5-12-18
諏訪市保健センター
長野県 諏訪市 健康福祉部
健康推進課 健康支援係
(担当) 柳平 菜々
電話 0266-52-4141 (内線592)
FAX 0266-58-0019
メール
kenkoushien@city.suwa.lg.jp