

# 令和8年度 フレイル予防教室 日程一覧(下半期10月～3月)

※申し込みが必要な教室の詳細については、随時「広報すわ」でお知らせします。  
 ※日程・会場等は変更となる場合があります。  
 すわっこいきいき体操は**毎朝、6:56から**LCVで放送中！

## 10月

| 日  | 月              | 火             | 水                  | 木                           | 金               | 土  |
|----|----------------|---------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|----|
|    |                |               |                    | 1<br>わいわい(検診)<br>げんき12(いき元) | 2               | 3  |
| 4  | 5              | 6             | 7                  | 8                           | 9               | 10 |
|    | あたまからだ<br>②-8  | つながる<br>《いき元》 | 水中④                | 健康音動<br>《四賀》                | 柔ら体操<br>《とちの木》  |    |
| 11 | 12             | 13            | 14                 | 15                          | 16              | 17 |
|    |                | つながる<br>《いき元》 | 水中⑤<br>ひらはつ(なかよし)  | わいわい<br>《いき元》               |                 |    |
| 18 | 19             | 20            | 21                 | 22                          | 23              | 24 |
|    | あたまからだ<br>②-9  | つながる<br>《いき元》 | 水中⑥<br>柔ら《大和》      | 健康音動<br>《いき元》               | 柔ら体操<br>《カルチャー》 |    |
| 25 | 26             | 27            | 28                 | 29                          | 30              | 31 |
|    | あたまからだ<br>②-10 | つながる<br>《いき元》 | 水中⑦<br>ひらはつ(カルチャー) | 健康音動<br>《いき元》               | 柔ら体操<br>《いき元》   |    |

## 11月

| 日  | 月              | 火                        | 水                | 木                        | 金              | 土  |
|----|----------------|--------------------------|------------------|--------------------------|----------------|----|
| 1  | 2              | 3                        | 4                | 5                        | 6              | 7  |
|    | あたまからだ<br>②-11 |                          | 水中⑧              | わいわい<br>《スタジオム》          | 柔ら体操<br>《豊田》   |    |
| 8  | 9              | 10                       | 11               | 12                       | 13             | 14 |
|    |                | つながる<br>《スタジオム》          | ひらはつ<br>《なかよし》   | 楽歌③-1(いき元)<br>音動《カルチャー》  | 柔ら体操<br>《とちの木》 |    |
| 15 | 16             | 17                       | 18               | 19                       | 20             | 21 |
|    | あたまからだ<br>②-12 | つながる(スタジオム)<br>ひらはつ(いき元) | 水中⑨<br>柔ら(カルチャー) | わいわい(スタジオム)<br>オラフレ(いき元) | 柔ら体操<br>《四賀》   |    |
| 22 | 23             | 24                       | 25               | 26                       | 27             | 28 |
|    |                | つながる(スタジオム)<br>柔ら《いき元》   | 水中⑩              | 楽歌④-1(いき元)<br>脳体力(いき元)   | 柔ら体操<br>《なかよし》 |    |
| 29 | 30             |                          |                  |                          |                |    |
|    | あたまからだ<br>③-1  |                          |                  |                          |                |    |

## 12月

| 日  | 月             | 火                         | 水                | 木                     | 金                  | 土  |
|----|---------------|---------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|----|
|    |               | 1                         | 2                | 3                     | 4                  | 5  |
|    |               | つながる<br>《スタジオム》           | 水中⑪<br>柔ら(カルチャー) | ずくなし(チャオ)<br>音動(いき元)  | 柔ら体操<br>《チャオ》      |    |
| 6  | 7             | 8                         | 9                | 10                    | 11                 | 12 |
|    | あたまからだ<br>③-2 | つながる(スタジオム)<br>ひらはつ(なかよし) | 水中⑫              | 楽歌③-2<br>《いき元》        | 水中②-1<br>柔ら《とちの木》  |    |
| 13 | 14            | 15                        | 16               | 17                    | 18                 | 19 |
|    | あたまからだ<br>③-3 | つながる<br>《スタジオム》           | 健康音動<br>《四賀》     | わいわい(いき元)<br>脳体力(チャオ) | 水中②-2<br>ひらはつ(いき元) |    |
| 20 | 21            | 22                        | 23               | 24                    | 25                 | 26 |
|    | あたまからだ<br>③-4 | つながる<br>《いき元》             | ひらはつ<br>《いき元》    | 楽歌④-2<br>《いき元》        | 水中②-3<br>柔ら《いき元》   |    |
| 27 | 28            | 29                        | 30               | 31                    |                    |    |

## 令和9年 1月

| 日  | 月             | 火               | 水              | 木              | 金                  | 土  |
|----|---------------|-----------------|----------------|----------------|--------------------|----|
|    |               |                 |                |                | 1                  | 2  |
| 3  | 4             | 5               | 6              | 7              | 8                  | 9  |
|    |               | つながる<br>《スタジオム》 |                | 健康音動<br>《いき元》  | 水中②-4<br>柔ら《とちの木》  |    |
| 10 | 11            | 12              | 13             | 14             | 15                 | 16 |
|    |               | つながる<br>《スタジオム》 | 柔ら体操<br>《なかよし》 | 楽歌③-3<br>《いき元》 | 水中②-5<br>ひらはつ(チャオ) |    |
| 17 | 18            | 19              | 20             | 21             | 22                 | 23 |
|    | あたまからだ<br>③-5 | つながる<br>《スタジオム》 | ひらはつ<br>《いき元》  | わいわい<br>《いき元》  | 水中②-6<br>柔ら《いき元》   |    |
| 24 | 25            | 26              | 27             | 28             | 29                 | 30 |
| 31 | あたまからだ<br>③-6 | つながる<br>《いき元》   | 脳体力<br>《いき元》   | 楽歌④-3<br>《いき元》 | 水中②-7<br>柔ら(カルチャー) |    |

## 2月

| 日  | 月              | 火               | 水               | 木                      | 金                    | 土  |
|----|----------------|-----------------|-----------------|------------------------|----------------------|----|
|    | 1              | 2               | 3               | 4                      | 5                    | 6  |
|    | あたまからだ<br>③-7  | つながる<br>《スタジオム》 | ひらはつ<br>《いき元》   | 楽歌③-4(いき元)<br>音動(いき元)  | 水中②-8<br>柔ら《いき元》★    |    |
| 7  | 8              | 9               | 10              | 11                     | 12                   | 13 |
|    | あたまからだ<br>③-8  | つながる<br>《スタジオム》 | 柔ら体操6<br>《なかよし》 |                        | 水中②-9<br>柔ら《とちの木》    |    |
| 14 | 15             | 16              | 17              | 18                     | 19                   | 20 |
|    | あたまからだ<br>③-9  | つながる<br>《スタジオム》 | ひらはつ<br>《チャオ》   | わいわい<br>《いき元》          | 水中②-10<br>柔ら4《豊田》    |    |
| 21 | 22             | 23              | 24              | 25                     | 26                   | 27 |
|    | あたまからだ<br>③-10 |                 | 柔ら体操4<br>《四賀》   | 楽歌4-4(いき元)<br>脳体力(チャオ) | 水中②-11<br>ひらはつ(なかよし) |    |
| 28 |                |                 |                 |                        |                      |    |

## 3月

| 日  | 月              | 火               | 水              | 木                 | 金                   | 土  |
|----|----------------|-----------------|----------------|-------------------|---------------------|----|
|    | 1              | 2               | 3              | 4                 | 5                   | 6  |
|    | あたまからだ<br>③-11 | つながる<br>《スタジオム》 | 柔ら体操<br>《四賀》   | わいわい<br>《いき元》     | 水中②-12<br>ひらはつ(いき元) |    |
| 7  | 8              | 9               | 10             | 11                | 12                  | 13 |
|    | あたまからだ<br>③-12 | つながる<br>《スタジオム》 | ひらはつ<br>《なかよし》 | 楽歌③-5<br>脳体力(いき元) | 柔ら体操<br>《とちの木》      |    |
| 14 | 15             | 16              | 17             | 18                | 19                  | 20 |
|    | 健康音動<br>《四賀》   | つながる<br>《スタジオム》 | 柔ら体操<br>《豊田》   | わいわい<br>《いき元》     |                     |    |
| 21 | 22             | 23              | 24             | 25                | 26                  | 27 |
|    |                | つながる<br>《いき元》   | ひらはつ<br>《いき元》  | 楽歌④-5<br>《いき元》    | 柔ら体操<br>《いき元》       |    |
| 28 | 29             | 30              | 31             |                   |                     |    |



令和8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

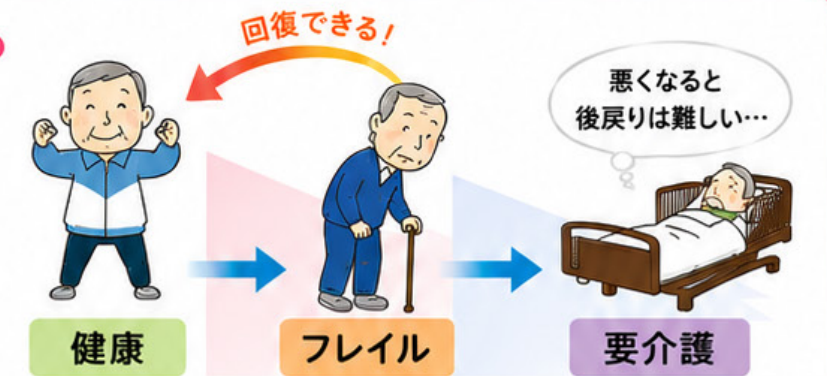
フレイルを知って、元気な毎日続けましょう！

諏訪市在住の  
65歳以上の方は  
どなたでも  
参加できます

## フレイルって知っていますか？

フレイルとは、年齢とともに、心やからだの働きが弱くなってきた状態のことです。

でも、**早めに気づいて**生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



## 教室に参加したみなさんの声

気分が  
晴れやかに  
なった

同じ目的の方と  
お話ができて  
よかった

外に出る  
きっかけに  
なっています

もっと早く  
参加すれば  
よかった

## フレイル予防は、毎日の積み重ねが大切です



動く

体を動かす習慣で、筋力やバランス能力を保ちましょう。



食べる

バランスのよい食事をとり、しっかり栄養をとりましょう。



お口

お口の健康を保つことは、全身の健康につながります。



人とのつながり

人と話したり、交流することが、こころの元気に繋がります。



あなたも、できることから始めてみませんか？

気になる教室をチェック！



問合せ

諏訪市地域包括支援センター（諏訪市役所内）

TEL: 52-4141（内線298）

教室の内容・日程・申込み方法など

詳しくは、中面をご覧ください。





# フレイル予防教室一覧

参加費無料

要申込

事前申込みが必要です

申込不要

申込み不要で参加できます

持ち物

飲み物、タオル、上履き(必要な方)

## 元気に動きたい

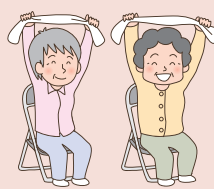
あたま・からだを楽しく鍛えたい方へ

要申込

あたまからだ元気教室[12回コース] 時間 14:20~15:20 運動強度 ★★

身近な物を活用して、椅子でストレッチ、筋力トレーニング、頭の体操やレクリエーションなどをバランス良く取り入れ、生活に必要な運動機能維持やお仲間作りを行います。独居の方、男性の参加者も大歓迎です!

| 開催日程                                  | 会 場                        | 申込期間                 | 申込先                                             | 定員                     |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|------------------------|
| ●11/30~3/8<br>全12回<br>毎週月曜日<br>※祝日を除く | すわっこランド<br>研修室<br>(一般630円) | 10/26(月)<br>10/27(火) | すわっこランド<br>☎0266-54-2626<br>10:30~18:00<br>電話申込 | 15名<br>※先着順<br>※初回の方優先 |



申込不要

ひらめきハツラツ体操

時間 14:30~15:15 運動強度 ★★

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!体操時間短め、初心者も安心!

| 会場・日程      | 10月   | 11月   | 12月        | 1月    | 2月    | 3月        |
|------------|-------|-------|------------|-------|-------|-----------|
| いきいき元気館    |       | 17(火) | 18(金)23(水) | 20(水) | 3(水)  | 5(金)24(水) |
| すわっチャオ     |       |       |            | 15(金) | 17(水) |           |
| なかよし広場(湖南) | 14(水) | 11(水) | 8(火)       |       | 26(金) | 10(水)     |
| カルチャーホームすわ | 28(水) |       |            |       |       |           |

申込不要

脳体カトレーニング教室

時間 13:30~15:00 運動強度 ★★★

5分程度の脳活ゲームと、コグニサイズ(運動と脳トレを組み合わせた全身運動)で頭と身体をフル活用!コグエポアプリで脳活トレーニング!

| 会場・日程   | 10月 | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月    |
|---------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| いきいき元気館 |     | 26(木) |       | 27(水) |       | 11(木) |
| すわっチャオ  |     |       | 17(木) |       | 25(木) |       |

申込不要

つながる運動くらぶ[全火曜日]※祝日除く 時間 10:00~11:30 運動強度 ★★★

講師はZOOMで指導します。椅子を出したり片付けなど、できることはみんなでやりましょう!セラバンドやダンベルを使って、筋力トレーニングで全身をまんべんなく鍛えます!

| 会場・日程        | 10月        | 11月      | 12月    | 1月      | 2月     | 3月     |
|--------------|------------|----------|--------|---------|--------|--------|
| いきいき元気館      | 6,13,20,27 |          | 22     | 26      |        | 23     |
| しんきん諏訪湖スタジアム |            | 10,17,27 | 1,8,15 | 5,12,19 | 2,9,16 | 2,9,16 |

## 体力や痛みが気になる

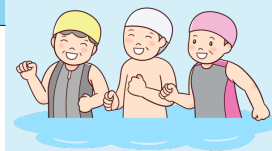
運動したいけどちょっと自信がない方に

要申込

気軽に水中ウォーキング[12回コース] 時間 10:30~12:00 運動強度 ★★

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、これから運動を始める人、普段運動習慣の少ない人におすすめです。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は是非ご参加ください!

| 開催日程               | 会 場                        | 申込期間                  | 申込先                                                   | 定員                     |
|--------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|
| 12/11~3/5<br>毎週金曜日 | すわっこランド<br>入館料<br>(一般630円) | 11/17(火)~<br>11/20(金) | やまびこスケートの森<br>☎0266-24-5210<br>13:00~16:00<br>の間に電話申込 | 15名<br>※先着順<br>※初回の方優先 |



申込不要

健康音動

時間 13:30~14:30 運動強度 ★★

懐かしの曲や歌にあわせて、身体を動かします。時にはゆったり、時には思いっきり、気分良く動きましょう♪

| 会場・日程      | 10月         | 11月   | 12月   | 1月   | 2月   | 3月    |
|------------|-------------|-------|-------|------|------|-------|
| いきいき元気館    | 22(木)、29(木) |       | 3(木)  | 7(水) | 4(木) |       |
| カルチャーホームすわ |             | 12(木) |       |      |      |       |
| 四賀公民館      | 8(木)        |       | 16(水) |      |      | 15(月) |

申込不要

わいわいくらぶ

時間 10:00~11:00 運動強度 ★

ボッチャや、モルックなどのニュースポーツやレクリエーションなどを楽しく行います!運動強度は低めです。

| 会場・日程        | 10月   | 11月        | 12月   | 1月    | 2月    | 3月         |
|--------------|-------|------------|-------|-------|-------|------------|
| いきいき元気館      | 15(木) |            | 17(木) | 21(木) | 18(木) | 4(木)、18(木) |
| しんきん諏訪湖スタジアム |       | 5(木)、19(木) |       |       |       |            |
| 医師会館         | 1(木)  |            |       |       |       |            |

申込不要

健康柔ら体操教室

時間 13:00~14:15 運動強度 ★~★★★

自重運動やバンドやボールを使用しての筋力トレーニング!上半身、下半身の各部位のトレーニングや転倒予防体操も行います。痛みに対しての予防や対処法をお伝えします。★は体力測定

| 会場・日程      | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月    |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| いきいき元気館    | 30(金) | 24(火) | 25(金) | 22(金) | 5(金)  | 26(金) |
| すわっチャオ     |       |       | 4(金)  |       |       |       |
| なかよし広場(湖南) |       | 27(金) |       | 13(水) | 10(水) |       |
| カルチャーホーム   | 23(金) | 18(水) | 2(水)  | 29(金) |       |       |

| 会場・日程    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月   | 2月    | 3月    |
|----------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| とちの木ひろば  | 9(金)  | 13(金) | 11(金) | 8(金) | 12(金) | 12(金) |
| 大和ふれあい広場 | 21(水) |       |       |      |       |       |
| 四賀公民館    |       | 20(金) |       |      | 24(水) | 3(水)  |
| 豊田公民館    |       | 6(金)  |       |      | 19(金) | 17(水) |

## 食べる・話すを元気に

栄養・お口のことを知りたい方へ

要申込

らくたけんこう  
楽歌健康

時間 10:00~11:30 運動強度 ★

講師が弾くピアノに合わせて、楽しく歌います♪音程を外しても、楽譜が読めなくても大丈夫!健康になりましょう!

| 開催日程                                     | 会 場     | 申込期間                  | 申込先                                                                          | 定員                          |
|------------------------------------------|---------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ●第2コース(①)<br>第二木曜日<br>●第4コース(②)<br>第四木曜日 | いきいき元気館 | 10/19(月)~<br>10/23(金) | 諏訪市地域包括支援センター(諏訪市役所内)<br>☎0266-52-4141(内線 298,291)<br>10:00~16:00<br>の間に電話申込 | 各コース 25名<br>※先着順<br>※初回の方優先 |

要申込

オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座 時間 14:30~15:30 運動強度 ★

「前より滑舌が悪くなった」「最近食べる時むせやすい」そんなお悩みはありませんか?お口周りの筋肉の衰えが原因かも!そんな筋肉の衰えを、チーム対抗のスポーツ感覚で楽しく鍛えることができます!「くちビルディング選手権」開会!

| 開催日程     | 会 場     | 申込期間                         | 申込先                                     | 定員          |
|----------|---------|------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| 11/19(木) | いきいき元気館 | 10/1(木)~11/10(火)の<br>月・火・木・金 | 市歯科医師会事務所☎58-5550<br>13:00~16:00の間に電話申込 | 24名<br>※先着順 |

要申込

ずくなし料理教室 全身ほかほかメニュー 時間 10:00~12:00 運動強度 ★

ずくなくとも大丈夫!いつもの料理にひと手間で栄養アップ。手軽に楽しく作りましょう。 食材費 600円(当日集金)

| 開催日程     | 会 場                   | 申込期間                  | 申込先                                                | 定員                     |
|----------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------|
| 12月3日(木) | 駅前交流<br>テラス<br>すわっチャオ | 11/10(火)~<br>11/13(金) | やまびこスケートの森<br>☎0266-24-5210<br>13:00~16:00<br>電話申込 | 15名<br>※先着順<br>※初回の方優先 |



## チョイソコかりんちゃんて 教室に行ってみよう!



フレイル予防教室各会場

| 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)    | 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(中洲)   | な10-1 中洲小学校入口(上社方面)で降りて徒歩約3分 |
| しんきん諏訪湖スタジアム  | と19-1 諏訪湖スタジアム入口(岡谷方面)       |
| 諏訪市医師会館       | か41 医師会館前                    |



インターネットからの  
会員登録・乗車予約はこちら



## カルチャーホーム、諏訪市医師会館へ お越しの方 黄色部分の駐車場Pをご利用ください

