

令和6年度

諏訪市 フレイル予防教室カレンダー

上半期：4月～9月

※65歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。

紫・ピンク・オレンジ → やまびこスケートの森へ申込
赤 → すわっこランドへ申込



※詳しくは裏面をご覧ください

『フレイル予防の4つの心得』 ※フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態のことで、早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。
1、1日3食バランスよく食べましょう 2、意識して身体を動かしましょう 3、人とのつながりを持ちましょう 4、意識してお口を動かしましょう
教室の中で、4つの心得を学び、生活習慣を改善して健康な生活を維持していきましょう!

4月

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	<p>すわっこいきいき体操 ▶13</p> <p>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!</p>						20
21	22	23	24	25	26	27	
	健康音動《豊田》 あたまからだ①-1	健康柔ら体操 《カルチャーホーム》	健康音動 《いき元》		健康柔ら体操 《なかよし》		
28	29	30					
		健康柔ら体操 《いき元》					

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康音動 《四賀》			
5	6	7	8	9	10	11
		健康柔ら体操 《豊田》	健康音動 《いき元》		健康柔ら体操 《とちの木》	
12	13	14	15	16	17	18
	あたまからだ ①-2	健康柔ら体操 《いき元》		げんき増進 ①-1	健康音動 《豊田》	
19	20	21	22	23	24	25
	あたまからだ ①-3	健康柔ら体操 《四賀》	健康音動 《カルチャーホーム》	げんき増進 ①-2	健康柔ら体操 《すわっチャオ》	
26	27	28	29	30	31	
	あたまからだ ①-4			げんき増進 ①-3	健康柔ら体操 ★《いき元》	

★体力測定日

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	あたまからだ ①-5		健康音動 《四賀》	げんき増進 ①-4	健康柔ら体操 《大和》	
9	10	11	12	13	14	15
	あたまからだ ①-6	健康音動 《豊田》		げんき増進 ①-5	健康柔ら体操 《とちの木》 フレイル予防教室	
16	17	18	19	20	21	22
	あたまからだ ①-7	健康柔ら体操 《カルチャーホーム》	カラオケサポーター 養成講座 《四賀》	げんき増進 ①-6	健康柔ら体操 《いき元》	
23	24	25	26	27	28	29
	健康音動《いき元》 あたまからだ①-8	オーラルフレイル 予防講座 《いき元》		げんき増進 ①-7	健康柔ら体操 《なかよし》	

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	あたまからだ ①-9	健康柔ら体操 《豊田》	健康音動 《四賀》	げんき増進 ①-8	健康柔ら体操 《いき元》	
7	8	9	10	11	12	13
	あたまからだ ①-10			げんき増進 ①-9	健康柔ら体操 《とちの木》	
14	15	16	17	18	19	20
		健康柔ら体操 《いき元》	健康音動 《カルチャーホーム》	げんき増進 ①-10		
21	22	23	24	25	26	27
	あたまからだ ①-11			ずくなし料理 教室	健康柔ら体操 《すわっチャオ》	
28	29	30	31			
	健康音動《いき元》 あたまからだ①-12					

8月

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

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	あたまからだ ②-4	健康柔ら体操 《いき元》		げんき増進 ②-3		
8	9	10	11	12	13	14
	健康音動《いき元》 あたまからだ②-5			げんき増進 ②-4	健康柔ら体操 《とちの木》	
15	16	17	18	19	20	21
		健康柔ら体操 《四賀》	健康音動 《カルチャーホーム》	げんき増進 ②-5	健康柔ら体操 《すわっチャオ》	
22	23	24	25	26	27	28
		健康柔ら体操 《いき元》		健康音動《豊田》 げんき増進②-6	フレイル予防 教室	
29	30					
	カラサボ講座《いき元》 あたまからだ②-6					

【問合せ先】 諏訪市地域包括支援センター（諏訪市役所内） ☎52-4141

※教室や申込期間等の詳細については、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。