



こころとからだを元気に!

注意事項

- ◎諸般の事情で、延期・中止となる場合があります。
- ・お身体に心配なところがある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。

◎男性や初めての方大歓迎です。不活発な生活は筋力の衰えや低栄養、活力の減退に直結します。ぜひ一度ご参加ください。

●やまびこスケートの森へ申し込み 申し込み先：株式会社やまびこスケートの森 ☎0266-24-5210 講師：やまびこスケートの森指導員

教室名	日程	時間	会場	内容	定員	参加条件	募集期間等の詳細	持ち物
げんき増進計画 講座 全10回	①5/16~7/18(毎回木曜日) ②8/22~10/31(毎回木曜日) ※10/10の教室はお休みします。 1コース3ヶ月程度	①13:30~15:30 ②10:00~12:00	① 諏訪市体育館 ② 湯小路いきいき元気館	「からだ・こころ・コミュニティ」をテーマにした講座です。10回の講座を通して運動・栄養・口腔に加え、心の持ち方・とらえ方、身体の痛みとの付き合い方などについて学びます。講座で学びを深め、自立した前向きな生活を続けていきましょう!	各コース 20名 先着順	65歳以上の方 原則、毎回参加できる方 ※初めての方優先	①4/23(火)~ 4/26(金) ②7/16(火)~ 7/19(金) 13:00~16:00	運動できる服装 上履き タオル・飲み物
フレイル予防教室	①6/14(金) ②9/27(金)	①13:30~15:00 ②10:00~11:30	諏訪市体育館	現在の身体の状態を体組成測定で分析し、あなたに合ったフレイル予防の個別運動アドバイスを提案します。 ※体組成とは、身体を構成する脂肪や筋肉量、水分量や内臓脂肪レベルなどのさまざまな項目です。身体の左右差などを知ることでもできます!	各回 15名 先着順	65歳以上の方 ※体組成測定の際に微弱電流が流れるためペースメーカーを挿入されている方は測定できません。	①5/14(火)~ 5/17(金) ②8/20(火)~ 8/23(金) 13:00~16:00	運動できる服装 上履き タオル・飲み物
NEW!! ずくなし料理教室 ~簡単まぜるだけ、 手軽に栄養アップ・ 筋力アップ~ (調理実習)	①7/25(木) フレイル予防メニュー：テーマ「筋肉」 ~いきいき筋肉 膝腰をいたわろう~ (前期と後期で2回開催します!)	10:00~12:00	カルチャーホームすわ 大調理室	フレイル予防には、バランスよく栄養を摂取することが重要です。普段の食事に、必要な栄養を手軽に取り入れる方法や、簡単な運動を学びます。また、普段の食事の注意点などを管理栄養士がアドバイスします。	20名 先着順	65歳以上の方。 ※アレルギー、制限食などがある方はご遠慮ください。	6/4(火)~ 6/7(金) 13:00~16:00	参加費：700円 (当日集金します) 運動の出来る服装 タオル・飲み物 三角巾・エプロン

●すわっこランドへ申し込み 申し込み先：すわっこランド ☎0266-54-2626 講師：ダンロップスポーツウェルネス指導員

教室名	日程	時間	会場	内容	定員	参加条件	募集期間等の詳細	持ち物
あたまからだ元気 教室 全12回	①4/22~7/29 ②8/5~11/25 (全月曜日 祝日を除く) 1コース、4ヶ月程度	14:30~15:15	すわっこランド 研修室	運動機能維持を目的とするフレイル予防教室です。椅子に座ってできる運動や、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、頭の体操などを行います。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、笑顔いっぱい教室です。	各コース 15名 先着順	65歳以上の方 原則、毎回参加できる方 ※初めての方優先	①4/8(月)~ 4/9(火) ②6/17(月)~ 6/18(火) 10:30~18:00	運動できる服装 上履き タオル・飲み物 すわっこランド 入館料(一般630円)

↓下記は申込不要です。当日直接会場へおこしてください↓

オーラルフレイル予防講座 (お口の衰え) ~元気のもと、お口から!~

お口の健口(けんこう)は、全身の健康につながります。なぜ、お口周りのフレイル予防が重要なのか、歯科医師から分かりやすく、そして楽しく実践的に学べる講座です。

- 日時:6/25(火)
13:30~15:00
- 持ち物:マスク・飲み物
- 講師:諏訪市歯科医師会
- 場所:湯小路いきいき元気館



NEW!! 健康カラオケサポーター養成講座 ~歌うことを楽しもう!~

「健康カラオケサポーター」とは、「歌うことの健康効果」について正しい知識を持ち、歌やカラオケをより楽しむことを習得された方です。健康づくりに効果的な歌い方や身体の動かし方、カラオケ活用法を楽しく学び地域に広げていきましょう。

- 場所:
①《四賀公民館》 6/19(水)
②《湯小路いきいき元気館》 9/30(月)
③《豊田公民館》 12/3(火)
- 時間:13:30~14:30
- 持ち物:運動のできる服装
タオル・飲み物・上履き
- 講師:(株)長野第一興商



健康音動~音楽を使って身体を動かそう!~

多数のプログラムを有するカラオケの機械を使った教室です。懐かしの曲や歌と共に、身体を動かしたり脳トレを行ったりします。口腔体操では声帯や表情筋などの体操を行います。時にはゆったりとしたリズムで、時には思いっきり歌って身体を動かして、メリハリ良く運動できます。

- 時間:13:30~14:30 ■講師:(株)長野第一興商
- 持ち物:運動のできる服装・タオル・飲み物・上履き
- 場所:
《湯小路いきいき元気館》
4/24(水)・5/8(水)・6/24(月)・7/29(月)・8/5(月)・8/26(月)・9/9(月)
10/30(水)
《カルチャーホームすわ》
5/22(水)・7/17(水)・8/21(水)・9/18(水)・10/16(水)
《豊田公民館》
4/22(月)・5/17(金)・6/11(火)・9/26(木)・10/22(火)
《四賀公民館》
5/1(水)・6/5(水)・7/3(水)・10/2(水)



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、簡単な動きでご自分で負荷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 ■講師:長野県柔道整復師会
- 持ち物:運動のできる服装・タオル・飲み物・上履き
- 場所

- 《湯小路いきいき元気館》
4/30(火)・5/14(火)・★5/31(金)・6/21(金)・7/5(金)・7/16(火)・8/2(金)・8/20(火)
9/3(火)・9/24(火)・10/15(火) ★体力測定日
- 《カルチャーホームすわ》 4/23(火) 軽運動室・6/18(火) 軽運動室・8/30(金) 音楽室
- 《駅前交流テラスすわチャオ》 5/24(金)・7/26(金)・9/20(金)
- 《とちの木ひろば》 5/10(金)・6/14(金)・7/12(金)・8/9(金)・9/13(金)・10/11(金)
- 《なかよし広場》 4/26(金)・6/28(金)・8/27(火)・10/25(金)
- 《豊田公民館》 5/7(火)・7/2(火)・10/1(火)
- 《四賀公民館》 5/21(火)・9/17(火)
- 《大和ふれあい広場》 6/7(金)・10/29(火)

