

健康・カラダくらぶ参加者募集

保健センターでは、健康的な食べ方について学び、心身のコリをリセットできる「健康・カラダくらぶ」の参加者を募集します。定期的な身体のメンテナンス日としてご活用ください！

◇日程：全12回（全て火曜日）

4/14・5/19・6/16・7/14・8/18・9/8・10/13・11/10・12/15・1/19・2/16・3/16

◇時間 午後1時30分～午後3時

◇場所 下諏訪町保健センター

◇内容 栄養と食事の学習タイム（30分）
カラダを使ってリフレッシュ（1時間）

◇対象者 町内在住の70歳までの成人

◇参加費 無料

◇申込み 3月17日（火）から受付を開始します。

◇定員 20人（定員になり次第締め切ります）

◇持ち物 筆記用具、眼鏡、水分補給できるもの
タオル、動きやすい服装等



ノルディックウォーキング「体験会」5月コース 参加者募集



【★体験会★】

「ずっと気になっていたけれど…」
「1度体験してみたい！」といった方に朗報です★
1日限りの『ノルディックウォーキング体験会』を開催します！

◇日時 4月17日（金）午後1時30分から

◇会場 スポーツコミュニティセンター（集合）

【★5月コース★】

5月の定期講座も募集を開始します★

◇日時 5月8日・15日・22日・29日（金）
午前10時から正午

◇会場 スポーツコミュニティセンター（集合）

※体験会・5月コースいずれも事前申込みが必要です。

◇申込 3月2日（月）から受付開始



ヘリポートを歩けるのは下諏訪町ならではの。路面変化も楽しさのひとつです。

@赤砂崎公園



整備されたコースで歩きやすい。季節を感じて歩くことができる環境に恵まれたゾーン。

@諏訪湖畔

みずべフィットネス教室 第1期 参加者募集

◇日時 4月8日・22日／5月13日・27日

6月10日・24日（水）全6回

午前10時から正午

◇会場 高木運動公園（集合）

◇申込 3月2日（月）から



～みずべフィットネス教室～

健康スポーツゾーンを活用し、屋外健康器具を使ったエクササイズとウォーキングを行います。しもすわオリジナルの運動教室で、**フレイル**（※）を防ごう！

～※フレイルとは？～

年齢とともに筋力や認知機能が低下して、要介護状態に近づくことを『フレイル』といいます。健康寿命を延ばすために、今から始めようフレイル予防！



「脚のばしステーション」を使ってストレッチや片足スクワットで健康増進。

@みずべ公園前



1周200mを早歩きするだけで体力年齢がわかるタイマーがあり、どなたでも測定ができます。

@高木運動公園



上記教室は、「しもすわ健康づくり応援ポイント」事業の対象です！

しもすわ健康づくり応援ポイントを100P貯めると、1,000円分の特典と交換できます。

「100Pまであと少し・・・」の方は、教室参加で健康をゲット！ポイントもゲット!!仲間と健康づくりをはじめましょう。

■申込み・問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384