

諏訪湖畔 健康スポーツゾーン 15 基の健康器具を使って、運動教室を開催します！



令和4年度  
下諏訪町  
健康スポーツゾーン

# みずべフィットネス教室 第2期

対象者：基礎体力の向上を目指したい方、5km ほどの距離を歩くことができる方。

定員 20 名

## みずべフィットネス教室とは

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、ウィズコロナ時代の健康づくりとフレイル※を防ごう！

## フレイルってなに？

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！



下諏訪町 みずべ 動画 検索

- 受講無料ですが、保険料として 300 円を初回 9 月 14 日に徴収します。
- 屋外での運動の身支度（帽子・手袋 ウェストバック等）
- ・飲み物 ・汗拭きタオル

申込み開始 7月23日(土)から

回	月/日	時間	内容	会場
1	9 月 14 日 (水)	午前 10:00~12:00	簡単！体力チェック ～正しい姿勢とウォーキングフォーム～	集合場所  高木運動公園 諏訪湖博物館隣り (公園内に駐車場があります)  雨天時：屋内フィールド
2	9 月 28 日 (水)	午前 10:00~12:00	みずべ健康器具の使い方① ～各健康器具の基本動作とポイント～	
3	10 月 12 日 (水)	午前 10:00~12:00	みずべ健康器具の使い方② ～基本動作を身につけよう～	
4	10 月 26 日 (水)	午前 10:00~12:00	実践 みずべフィットネス① ～基本運動メニューを楽しもう～	
5	11 月 9 日 (水)	午前 10:00~12:00	実践 みずべフィットネス② ～効果的な体力 UP の秘訣～	
6	11 月 16 日 (水)	午前 10:00~12:00	簡単！体力チェック ～若さを保つ健康器具の活用法～	

信州ACE(エース)プロジェクト  
しあわせ信州

©長野県アルクマ



問い合わせ・申込み

健康ステーション

TEL 75-5546 (直通)

※新型コロナの感染状況により、講座の中止や変更の場合がございます。