

元気に楽しくカラダづくり！健康スポーツゾーンで仲間と一緒に運動をはじめませんか？

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1期



みずべフィットネス教室

諏訪湖畔の健康スポーツゾーンで健康の底上げをしませんか？日本人に推奨される運動量は毎日40分のウォーキングと週に2、3日の筋トレとされています。これらの習慣づくりの運動講座として、より有効な歩き方を習得し、必ず効く筋力トレーニングを実践で学べます。「確かな方法」「実感する効果」を感じましょう。

フレイルってを予防

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、いつまでも自身の足で歩くことができるカラダへ。地域の仲間と今から始めよう、フレイル予防！！



下諏訪町 みずべ 動画 検索



申し込み方法

- 受付開始:4月15日(月)午前9時
- 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。(お電話・メールによる申込み不可)
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、窓口にお越しいただき申込み手続きを行います。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/Yx8uV>



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)
外歩きのできる身支度で飲み物を持参して下さい。

雨天時:屋内フィールド
(上履き)

回	日時	内容	会場
1	5月22日(水)10:00~12:00	健康スポーツゾーンの歩き方	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) 外歩きのできる身支度で飲み物を持参して下さい。 雨天時:屋内フィールド (上履き)
2	5月29日(水)10:00~12:00	健康スポーツゾーンの楽しみ方	
3	6月5日(水)10:00~12:00	健康づくりの第一歩「不眠解消」編	
4	6月12日(水)10:00~12:00	痛みに強い身体づくり「筋トレ」編	
5	6月19日(水)10:00~12:00	気分もスッキリ脳の活性化術	
6	6月26日(水)10:00~12:00	継続したい運動 6選	

問い合わせ

下諏訪町 教育こども課

健康サポート係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp