

2025年度

健康・カラダくらぶ

体を動かし、**食**を学ぶ。

月1回の“健康の習い事”から『フレイル予防』はじめませんか？

場 所 下諏訪町保健センター

健康づくり応援ポイント
対象事業

時 間 午後1時30分～3時00分



回	日 程	講 座 内 容	持 ち 物
1	6月25日（水）	体力測定・おうちトレーニング / 目標づくり	・筆記用具 ・眼鏡等 ・タオル ・水分補給 できる飲み物 ・動きやすい 服装
2	7月23日（水）	下半身のストレッチ&筋トレ/食べて元気にフレイル予防	
3	8月20日（水）	上半身のストレッチ&筋トレ/骨を育てる食事 (試食ありの予定)	
4	9月24日（水）	体幹のストレッチ&筋トレ / 筋肉を育てる食事 (試食ありの予定)	
5	10月29日（水）	歩行の改善 / 心と体の調子を整える食事 (試食ありの予定)	
6	11月19日（水）	全身の機能向上トレーニング/バランスの良い食事 (試食ありの予定)	
7	12月10日（水）	最終体力測定 / 結果まとめ・運動継続について	

※講座内容が変更する場合があります。ご承知おきください。

募集要項

- ・町内在住 70歳までの方（定員20名）
- ・参加費無料
- ・5月26日（月）から受付開始
保健センターへ 直接 または 電話 でお申込みください。
※申込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。

申込み・問い合わせ先

下諏訪町保健センター ☎ 27-8384（直通）