

2024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21日（金）	体力測定・おうちトレーニング / 目標づくり	
2	7月29日（月）	下半身のストレッチ&筋トレ/食べて元気にフレイル予防①	
3	8月28日（水）	上半身のストレッチ&筋トレ/食べて元気にフレイル予防②	・筆記用具 ・眼鏡等 ・タオル ・水分 ・動きやすい 服装
4	9月19日（木）	体幹のストレッチ&筋トレ / 食べて元気にフレイル予防③	
5	10月17日（木）	歩行の改善 / 食べて元気にフレイル予防④	
6	11月15日（金）	全身の機能向上トレーニング/食べて元気にフレイル予防⑤	
7	12月12日（木）	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10日（金）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）