

令和7年度

回覧

エンジョイシニア！実践おたっしや塾 (豊科会場)参加者募集のご案内

参加費無料！！

安曇野市では、介護予防や健康維持に関する幅広い知識を身につけ実践することを目的とした教室『エンジョイシニア！実践おたっしや塾』を開催します！

毎回異なるテーマの講座・体操があります。どれも簡単にできる内容ばかり！この機会に、楽しく、お年を重ねても元気であるための秘訣を学んでみませんか？

日 程：毎回水曜日 9：45～11：15（90分間）

①6月 11日	入塾式	⑦7月 23日	人とのつながりと健康・体操
②6月 18日	フレイルについて・体力測定	⑧7月 30日	認知症について・体操
③6月 25日	地域活動の紹介・体操	⑨8月 6日	老いとの付き合い方・体操
④7月 2日	骨盤底筋を鍛える体操	⑩8月 20日	体力測定
⑤7月 9日	栄養、口腔について・体操	⑪8月 27日	ストレス解消法・体操
⑥7月 16日	熱中症予防について・体操	⑫9月 10日	卒塾式

-  **対象者**  安曇野市内在住で概ね65歳以上の方なら、どなたでも
-  **内 容**  体操・各回異なるテーマの学習
-  **場 所**  地域支え合いセンターあんしん 住所：豊科南穂高2728-1
(豊科北小学校の南側)
-  **参加費**  無料
-  **定 員**  25名（教室は開始していますが、人数に達しないため再募集です）
-  **申込み**  締切7/21（月） **途中参加も大歓迎ですお問い合わせください。**

下記、安曇野市福祉部高齢者介護課にお電話下さい。



●お問い合わせ・お申込み●
安曇野市福祉部高齢者介護課
包括支援担当 TEL71-2474
(本庁舎1階12番窓口)