

教室名	開催日程	回数	時間	開催場所	内容	対象・その他
ポジティブシニア！ 元気アップ教室 (豊科)	6月23日 (火)～ 11月24日 (火)	全12回	13時30分 ～ 15時00分	ANCアリーナ	複数の講師による運動指導の体験と音楽療法を取り入れた体験型の教室。 元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。	同教室を9月以降、穂高、明科地域で開催予定。 【運動強度】 やや弱めから強め程度 【定員】 30名(新規優先) 【申込期間】 5月21日(木)から 6月2日(火) 【申込先】 安曇野市社会福祉協議会地域福祉課 72-1871へ
ポジティブシニア！ 元気アップ教室 (三郷)	6月30日 (火)～ 12月1日 (火)			三郷福祉センター		
エンジョイシニア！ 実践おたっしゅ塾	6月24日 (水)～ 9月16日 (水)		10時00分 ～ 11時30分	地域支え合いセンターあんしん	仲間とのつながりを大切にし、フレイルや認知症予防などセルフケアを学ぶ座学中心の教室です。	