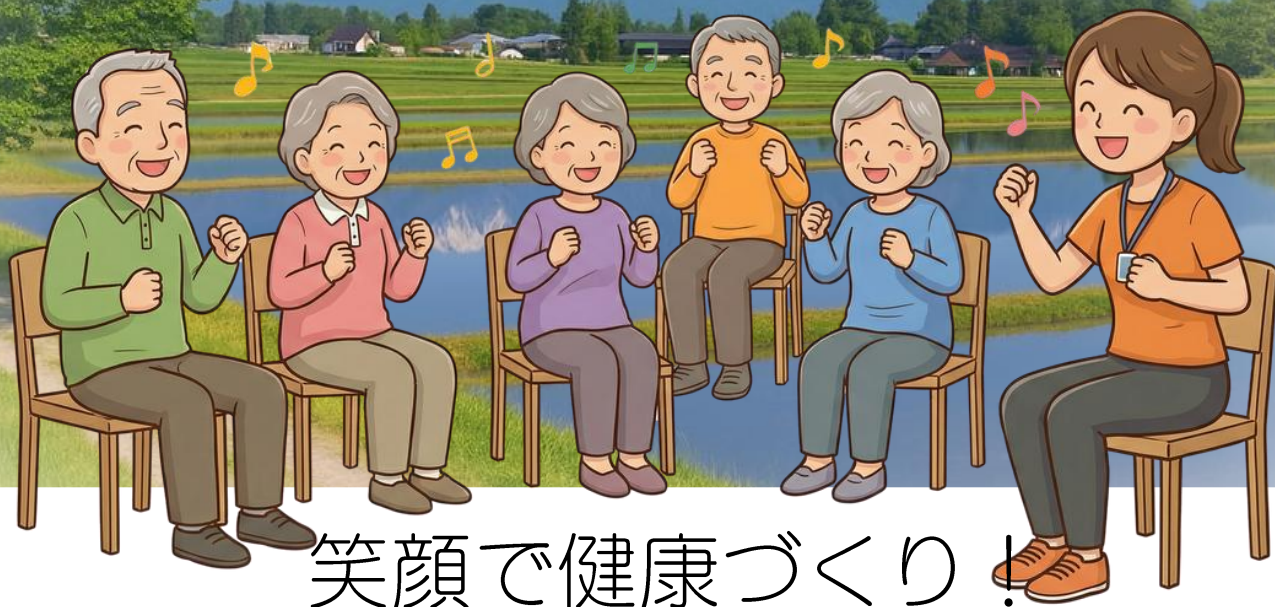


安曇野市一般介護予防事業

# ポジティブシニア！元気アップ教室

## 豊科・三郷教室 参加者募集



笑顔で健康づくり！

無理なく、楽しく、元気に。

椅子に座った体操で、自分に合った運動を見つけませんか？



### 教室のポイント



椅子に座って行うので安心



運動強度は段階的にレベルアップ



地域のサークルにつながる



### 募集要項

対象：65歳以上の安曇野市民

定員：各会場30名

※定員を超えた場合は抽選となります

参加費：2,000円

募集期間：令和8年5月21日～6月2日

詳しい日程・会場・講座内容は裏面をご確認ください

お申込み・お問合せ

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会 地域福祉課

☎0263-72-1871

受付時間：平日8時30分～17時30分

安曇野市社会福祉協議会 本所内

主催 安曇野市 実施 安曇野市社会福祉協議会

# ポジティブシニア！元気アップ教室

## 豊科会場

ANCアリーナ  
(豊科高家4500番地1)

### 日程

1	6月23日(火)	7	9月15日(火)
2	7月 7日(火)	8	9月29日(火)
3	7月21日(火)	9	10月13日(火)
4	8月 4日(火)	10	10月27日(火)
5	8月18日(火)	11	11月10日(火)
6	9月 1日(火)	12	11月24日(火)

## 三郷会場

三郷福祉センター  
(三郷明盛2198番地1)

### 日程

1	6月30日(火)	7	9月28日(月)
2	7月15日(水)	8	10月 6日(火)
3	7月28日(火)	9	10月20日(火)
4	8月12日(水)	10	11月 2日(月)
5	8月25日(火)	11	11月17日(火)
6	9月 9日(火)	12	12月 1日(火)

穂高・明科会場は7月募集開始、9月開講予定です

### 各回の流れ

各回共通 13時30分～15時00分

時間	内容
12:30	受付開始
13:30	健康講座or歌・音楽
14:00	介護予防体操
15:00	終了

※第1回は介護予防体操はありません。

### 介護予防体操の内容

回	内容
2～5	腰かけて ゆっくりストレッチ体操
6～9	腰かけて ボールとチューブを使った体操
10～12	少しレベルアップ！立位体操にも挑戦

### 各回講話の内容

回	内容
1	開講式／フレイル予防講話
2	体力測定
3	オーラルフレイル講話
4	歌・音楽
5	地域の活動紹介
6	歌・音楽
7	栄養講話
8	歌・音楽
9	地域の活動紹介
10	歌・音楽
11	歌・音楽
12	閉講式・地域の活動

- 5回目・9回目・12回目に、それまでの運動強度に合わせた地域の体操サークルをご紹介します。