

講師 根本 賢一 氏



長野県生まれ。医学博士。松本大学大学院健康科学研究科教授・副学長。信州大学大学院医学研究科博士課程修了後、松商短期大学部専任講師等を経て現職。専門は健康科学およびトレーニング科学。これまでに、多くのプロスポーツ選手への体力・コンディショニング指導に携わるほか、NHK「きょうの健康」など多数のメディアに出演している。現在は、長野県競技力向上委員会本部委員、松本市スポーツ推進審議会会長等も務めるとともに、企業や自治体を中心に、健康づくりや健康経営の推進に関する企画・指導・助言を行っている。

R8年度

フレイル予防セミナー

心も体も元気に！



令和8年9月14日（月）

13：30～15：30（開場13：00）



ANCアリーナ サブアリーナ

（安曇野市豊科高家4500番地1）

対象者 概ね65～75歳で下記条件に該当する方

- ・ R8年度市介護予防教室参加者
- ・ 特定保健指導対象者 等

定員 70名程度（先着順）

持ち物 飲み物、タオル、上履き、
ヨガマットまたは
大きめのバスタオル

参加費 無料

申込期間

7月23日(木)～
8月31日(月)

申込方法は裏面を
ご覧ください



お申込み・お問合せ

安曇野市役所 高齢者介護課
包括支援担当

☎ 0263-71-2474

🕒 平日8：30～17：15

R8年度フレイル予防セミナー お申込方法

申込期間

7月23日(木)～
8月31日(月)

①電話

申込み先 高齢者介護課 包括支援担当
TEL 0263-71-2474
(平日8:30～17:15)

②ながの電子サービス

右のQRコードからお申込みください



※当日は体を動かします。動きやすい服装をおすすめします。

会場地図



ANCアリーナ (安曇野市総合体育館)
〒399-8204
安曇野市豊科高家4500番地 1

お申込み・お問合せ

安曇野市役所 高齢者介護課
包括支援担当

☎ 0263-71-2474

🕒 平日8:30～17:15