

ポジティブシニア！元気アップ教室

穂高・明科教室 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 25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7月23日～8月24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

穂高会場

穂高地域福祉センター
(穂高5808-1)



1	9月10日(木)	7	12月3日(木)
2	9月24日(木)	8	12月17日(木)
3	10月 8日(木)	9	1月 7日(木)
4	10月22日(木)	10	1月21日(木)
5	11月 5日(木)	11	2月 4日(木)
6	11月19日(木)	12	2月18日(木)

明科会場

明科総合福祉センター
(明科東川手606-2)



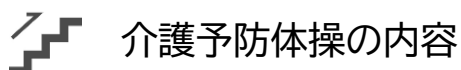
1	9月17日(木)	7	12月9日(水)
2	10月 1日(木)	8	12月23日(水)
3	10月15日(木)	9	1月13日(水)
4	10月29日(木)	10	1月28日(木)
5	11月12日(木)	11	2月10日(水)
6	11月25日(水)	12	2月25日(木)



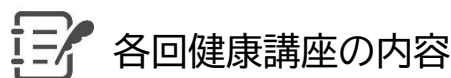
各回共通 13時30分～15時00分

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。



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



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。