

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 (穂高)	9月10日(木) ～ 2月18日(木)	全12回	13時30分 ～ 15時00分	穂高福祉 センター	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。	【対象】 概ね65歳以上の市民。 関節疾患などある人は要相談。 【運動強度】 やや弱めから強め程度 【定員】 25名(新規優先) 【費用】 2,000円(全12回) 【申込期間】 7月23日(木)から8月4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 (明科)	9月9日(水) ～ 2月25日(水)			明科福祉 センター		
お口いきいきアップ 教室(穂高①)	8月27日(木) ～ 10月29日(木)	全6回	13時30分 ～ 15時00分	穂高公民館	口の渇きやむせ 等、年齢と共に現 れる口の機能低下 の改善方法を含 め、口の健康につ いて学ぶ教室。	【対象】 概ね65歳以上の市民。 【定員】 各10名程度(新規優先) 【申込期間】 7月23日(木)から8月7日(金) 【申込先】 包括支援担当 71-2474へ 今後、豊科・三郷・穂高②会場にて同 教室開催予定。
お口いきいきアップ 教室(堀金)	9月2日(水) ～ 11月4日(水)			堀金公民館		
お口いきいきアップ 教室(明科)	9月18日(金) ～ 11月20日(金)			明科公民館		

※あづみのピンキラ体操は定員に達したため募集終了となりました。ご了承ください。