

安曇野いきいき大楽 サファイアテラスキャンパス

2026年
10月
スタート

参加者募集

住み慣れた地域でいきいきと暮らすために
運動習慣と新たな仲間を作りましょう！

椅子に座ってのストレッチ体操を中心に、ウォーキングやマシントレーニングなど、さまざまな運動を楽しめます。認知症についての講座やボランティアなど、暮らしが生き活きする情報もご案内します。



参加対象

75歳以上で、自立で歩行できる方
運転免許返納者は送迎いたします
※送迎は、三郷・堀金・豊科(大字豊科・高家)が
対象です

定員

30名(超えた場合は抽選となります)
送迎の定員は10名まで

参加費

2,000円(全12回分)

会場

デイサービス安曇野サファイアテラス
(安曇野市三郷明盛672-1)

日程

9時30分～11時

月	日にち	月	日にち
10月	3日・17日	1月	9日・23日
11月	7日・21日	2月	6日・20日
12月	5日・19日	3月	6日・20日

申込期間:8月25日(火)～9月11日(金)

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:8時30分～17時30分(土日祝休み)