

報道機関各位

## アクティブシニア教室を開催します

町内にお住まいの70歳から85歳の方を対象に「アクティブシニア教室」を開催します！いつまでも自分らしく活動的に過ごすための運動の実践や、健康講話を行います。事前申込みが必要です。多くの方のお申込みをお待ちしております。

対象	70歳から85歳の箕輪町民。かつ、介護保険サービスを利用していない方
日時	隔週水曜日 午後1時30分から3時30分 1期 7/14 7/28 8/11 8/25 9/8 9/22 2期 10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22
場所	地域交流センターみのわ
内容	・運動：自宅でもできる柔軟や筋力運動、ウォーキングや姿勢指導など ・健康講話：運動の必要性、お口の健康と栄養、こころの健康、認知症予防など ・健康相談：個人に合った健康維持に関するアドバイスを個別に受けられます
定員	各期15名（要申込み・先着順）
募集期間	1期：5/6～6/18 2期：5/6～9/17 ※申込み時に1期・2期の希望をお伝えください。
申込み先	箕輪町役場 福祉課（地域包括支援センター） 70-6622
その他	箕輪町健康ポイント事業の対象です。全教室参加者へ50ポイント付与します 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、適切な措置を講じたうえで開催します。

添付資料  有  無

福祉課 高齢者福祉係  
(課長) 唐澤 勝浩 (担当) 兼子 真紀  
電話：0265-79-3111 (内線) 1421  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

# 人生100年時代、 活力ある体力づくり一緒にしませんか



昨年度の様子

## アクティブシニア教室

最近、こころと体の活力が減っていませんか。  
いつまでも趣味やささまざまな活動に元気に取り組むために、  
楽しく・明るく体づくりや健康についてみんなで学べます。

**対象** 70歳から85歳の箕輪町民（介護保険サービスを使われていない方）

※「膝と腰にやさしい体操教室」に以前参加された方も申し込みます

**日時** 隔週 水曜日 全6回  
午後 1時30分～3時30分

1期：7/14、7/28、8/11、8/25、9/8、9/22  
2期：10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22

**参加費** 1,200円（スポーツ保険代金）

**会場** 地域交流センターみのわ

**定員** 各期15名（先着順）事前申込み制

**内容** 体づくりの運動と健康講話

**募集期間** 1期：5月6日（木）から6月18日（金）まで  
2期：5月6日（木）から9月17日（金）まで

運動：自宅でもできる柔軟や筋力運動、ウォーキングや姿勢指導など  
講話：栄養やお口、認知機能、地域のさまざまな活動についてなど  
講師：健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、  
保健師、作業療法士など

### ◆新型コロナウイルス感染症対策について◆

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、適切な措置を講じたうえで開催させていただきます。あらかじめご了承ください。  
体調不良等、感染症状がないこと、ならびに感染リスクの高い行動歴がないことをご確認の上ご参加ください。

- 参加当日、体調不良や発熱がある場合、参加をご辞退いただく場合がございます。
- 今後状況が変化した場合は、中止・延期等の対応を取らせていただく場合があります。

申込み先 箕輪町地域包括支援センター （箕輪町役場 福祉課内） 70 - 6622