

体や頭を鍛えて 健康寿命を延ばす生活 してみませんか？

生活に張りをもって、今まで生活されていた地域で末永く暮らすために

月



ご利用者様の声

- ・アットホームな感じがよい
- ・自宅で一人でいるより明るい気持ちになれます

内 容

月・火・木 9:30～12:30
金 9:30～11:30

体操とプリントなどでの脳トレ

※(月)(火)(木)は昼食付

～こんな方におすすめ～

軽体操で体を動かしたり、認知症予防の為に脳トレ問題を解いたりすることが好きな方

火



- ・明るい部屋で充実した内容が楽しい
- ・毎日が待ちどおしい

水 9:30～11:30

体操と体を動かしながら脳トレ

※昼食なし

～こんな方におすすめ～

体力をつけたい方
運動機能や認知機能の維持向上を目指したい方

水



5月25日（月）より再開します

頭と体を動かして
いつまでもイキイキと

木



- ・仲間と交流しながらの体操が魅力的
- ・同年代の方達で気持ちが楽になった

ご利用いただける方

・要介護認定で要支援1・2と認定された方

・基本チェックリストで生活機能の低下が見られた方

金



- ・体操を行う様になって身体が楽になった
- ・ゴム体操でも気持ちよく汗がでる

見学・体験いつでもOK!
お気軽にお問合せください

諏訪市社会福祉協議会
すわいきいき教室

ラ・サンテ TEL.0266-57-0088

【電話受付時間：平日 AM8:30～PM5:30】

2020年4月より移転しました（諏訪市四賀2213-1 湯の里内）