

令和8年度 高遠町・長谷地区

おたっしゃ教室・いきいきサポーター

活動発表会 & 交流会

伊那市では高齢者の健康づくりを目的に、いきいきサポーター活動や各地区でおたっしゃ教室(介護予防教室)を自主的に行っています。日ごろの活動成果の発表会を下記日程で行います。

教室に参加していない方でも見学、参加ができます。

地域の皆さまもぜひお出かけいただき、一緒に楽しみましょう!

◇ 日 時 令和 8年 9月 29日 (火)

午後 1 時30分 ~ 3時30分頃

(受付開始 午後 1 時から)

◇ 場 所 高遠町総合福祉センター やますそ 3階大会議室

◇ プログラム 裏面をご覧ください

★駐車場は限られますので、やますそ第2駐車場(旧高遠町総合支所跡)と、高遠町総合支所駐車場をご利用ください。



☆プログラム☆

【開 会 式】 午後1時30分～

開会のあいさつ
講師紹介



【活動発表会・交流会】 午後1時40分～

- 1 「筋力つくつく体操」・・・令和8年度いきいきサポーター養成講座修了生
- 2 「お久しぶりね」・・・・・・栃の木健康クラブ (金澤さゆり先生)
- 3 「この木なんの木」・・・・・・小原つくしの会 (倉澤美智恵先生)
- 4 「パタパタママ」・・・・・・あすなろ教室 (上山美希子先生)
- 5 「コーヒールンバ」・・・・・・長藤南部おたっしや教室 (大槻和恵先生)
- 6 「ドレミの歌」・・・・・・いきいきサポーター伊那 (倉澤美智恵先生)

～休 憩～

- 7 「まつり」・・・・・・上山田おたっしや教室 (倉澤美智恵先生)
- 8 「大阪ラブソディー」・・長藤北部おたっしや教室 (倉澤美智恵先生)
- 9 「学生時代」・・・・・・御堂垣外おたっしや教室 (金澤さゆり先生)
- 10 「涙そうそう」・・・・・・スマイル会 (前田香織先生)
- 11 「にじいろ」・・・・・・下山田おたっしや教室 (前田香織先生)
- 12 「今日が一番若い日」・・いきいきサポーター高遠 (宮下貴江先生)

【閉 会 式】 午後3時30分終了予定

水分補給の飲み物をお持ちください！



問合せ先
高遠町総合支所 市民福祉課
☎ 94-3696