

い～な ここから元気塾

参加者募集！

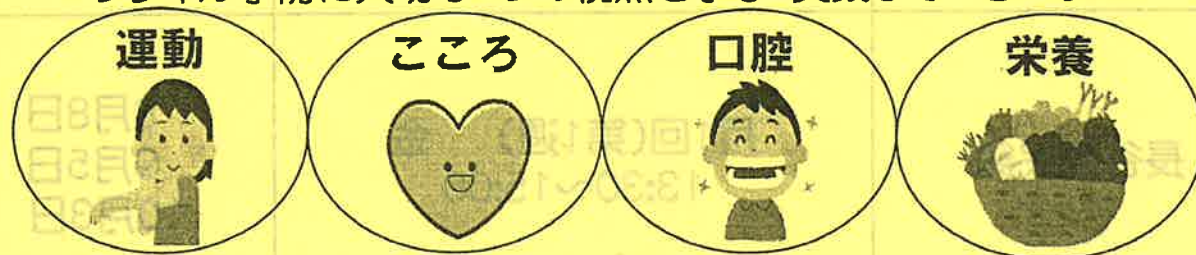


こころ(心)とからだ(体)をここから元気にしていく応援プログラム

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

加齢にともなって、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。
年齢を重ねてもイキイキと暮らしていくためには「フレイル」を予防することが必要です。

い～なここから元気塾では
フレイル予防に大切な4つの視点を学び・実践していきます！



**はじめよう！続けよう！フレイル予防
運動と学びと交流の場
筋力と知識を身に着けて100歳まで元気ハツラツ**

対象者： 65歳以上の方

内容： 運動(ストレッチ、自重トレーニング)をメインに、口腔体操、脳トレ、健康や栄養、お口の健康についての講話等を組み合わせて実施

場 所： 各地区公民館等(各会場の開催日程は裏面参照)

費 用： 1回100円
(高齢者等暮らしいきいき応援券の100円券もご利用できます。)

持ち物： 水分、タオル、上履き(長谷公民館、栃の木)

お申込み・お問い合わせ

随時受け付けていますのでいつからでもご参加ください。

①伊那市社会福祉協議会
高齢者サービス係
電話 72-4477 (直通)

②伊那市役所 福祉相談課
介護予防係
電話 78-4111 (内線2359)

令和7年度 い～な ここから元気塾

長谷地区

会場	開催曜日・時間	日程
気の里ヘルスセンター 栃の木	月1回(第1週) 金 9:30～11:00	8月8日 9月5日 10月3日
長谷公民館	月1回(第1週) 金 13:30～15:00	8月8日 9月5日 10月3日
市野瀬公民館	月1回(第4週) 金 9:30～11:00	8月22日 9月26日 10月24日

※年間を通して開催しています。

11月以降の日程はお問い合わせ下さい。

会場や祝日などの都合により日程が変更になる場合があります。



皆様のご参加
お待ちしております!