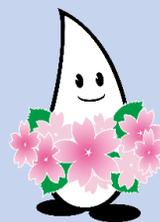


～7月から新しい教室が始まりました!～

# い～な ここから元気塾



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!

運動



こころ



口腔



栄養



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  
筋力と知識を身に付けて100歳まで元気ハツラツ

対象者 : 65歳以上の方

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

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

## 手良地区

会場	開催曜日・時間	日程
てらとぴあ	月2回(第1・3週) 火 9:30～11:00	8月5日、19日 9月2日、16日 10月7日、21日 11月4日、18日 12月2日、16日
中坪公民館	月1回(第2週) 水 9:30～11:00	8月20日 9月10日 10月8日 11月12日 12月10日

※年間を通して開催しています。

1月以降の日程を知りたい方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!