

祝 20 周年 記念大会

回覧

令和 7 年度 高遠町・長谷地区
おたっしや教室・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や教室(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。

平成 18 年度から高遠町地区で始まった、この発表会・交流会も、今年で 20 周年の節目となります。今年は記念大会として歌手の湯澤かよこさんにもお越しいただき、歌に合わせて皆で一緒に体操をします。

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 7 年 9 月 30 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。



高遠町・長谷地区おたつしゃ教室・いきいきサポーター活動発表会&交流会

☆フログラム☆

【開 会 式】 午後1時30分～

開会のあいさつ

講師紹介

★20周年記念 ミニミニコンサート……湯澤かよこさん



【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7年度いきいきサポーター養成講座修了生
- 2 氷川きよし「白雲の城」……あすなろ教室（上山美希子先生）
- 3 「パプリカ」……スマイル（前田香織先生）
- 4 「木綿のハンカチーフ」……柘の木健康クラブ（金澤さゆり先生）
- 5 「切手のないおくりもの」……下山田おたつしゃ教室（前田香織先生）
- 6 「太陽がくれた季節」……いきいきサポーター伊那（倉澤美智恵先生）
- 7 「信濃の国」 湯澤かよこさんの歌唱に合わせて皆で体操を行います（倉澤美智恵先生）

～休 憩～

- 8 「年下の男の子」……長藤北部おたつしゃ教室（倉澤美智恵先生）
- 9 「世界にひとつだけの花」……上山田おたつしゃ教室（倉澤美智恵先生）
- 10 「会津磐梯山」……長藤南部おたつしゃ教室（大槻和恵先生）
- 11 「サザエさん」……つくしの会（倉澤美智恵先生）
- 12 「学園天国」……いきいきサポーター高遠（宮下貴江先生）
- 13 「このまちいいな」 湯澤かよこさんの歌唱に合わせて皆で体操を行います（宮下貴江先生）

【閉 会 式】 午後3時30分終了予定

問合せ先
高遠町総合支所 市民福祉課
☎ 94-3696

教室に参加していない方でも見学、参加
ができます。ぜひお越しください。
水分補給の飲み物をお持ちください！

