

回 覧

参 加 無 料

小さなお子さんからシニア世代対象

いっしょに学ぼう 足から元気 健康交流会

子どものうちはたくさん遊んで体を成長させることが大切です、また高齢期には何もしないと筋肉が衰え自分の生活や行動範囲に支障がでることがあります。世代を超えて楽しく交流しながら、体を動かすために必要な筋肉や運動について学びましょう。食生活改善推進員さんによるおやつを試食もあります！

日時：令和8年3月5日（木）午前10時から12時

場所：たかとおなごみ高遠和みさくら館 ホール （旧高遠第一保育園）
（伊那市高遠町西高遠532番地）

対象：○西高遠・東高遠地区にお住まいの方

○子育て支援センター参加親子

どの地区からの参加
でもOKです

内容：9：40 ～ 受付開始します

10：00 スタート 皆で楽しく交流しましょう（生活支援サポーター）

10：20 ～ 筋肉はなぜ必要？筋肉をつけるには（理学療法士）

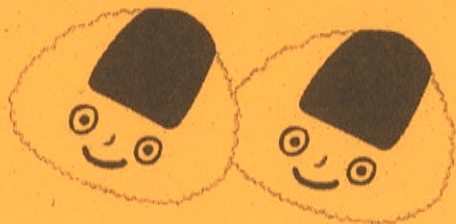
10：50 ～ 楽しくからだを動かしましょう（いきいきサポーター）

11：20 ～ 筋肉によい料理のレシピ・おやつ試食（食生活改善推進員）

持ち物：飲み物（水筒等）

申込：先着20名です。2月20日（金）までに高遠町総合支所市民福祉課（電話94-3696）へ電話でお申し込みください。

駐車場：高遠スポーツ公園文化体育館をご利用ください。



お問い合わせ・申込先
高遠町総合支所 市民福祉課 保健福祉係
電話：94-3696 FAX：94-3821