

主催／長野市生涯学習センター

全6回！

のばそう！健康寿命

～ 健康・長寿の秘訣を学ぶフレイル予防講座 2

希望する回だけの
受講も歓迎！

日時：令和 7 年 10 月 8 日（月）～ 12 月 1 日（金）全 6 回

場所：長野市生涯学習センター（TOiGO WEST 3・4 階）

各回 定員：20～24 人 受講料 各 300 円

「フレイル」とは、
健康と要介護の
「中間」の状態を
いいます。

託児もあります（各回先着 3 人まで）各受講日の 10 日前までにお申し込みください

1 10/8 自分でできる！かんたんツボ押しケア
（水） 講師：信州スポーツ医療福祉専門学校 はり師・きゅう師 角澤隆さん
14：00 ～ 15：30

2 10/23 運動不足を解消！お家で楽しく健康づくり
（木） 講師：光和接骨院所属 柔道整復師 宮尾佳菜子さん
14：00 ～ 15：30

3 11/4 信吾君のちょっとずつ続ける元気体操講座 ①
（火） 講師：理学療法士 野池信吾さん
14：00 ～ 15：30

4 11/11 信吾君のちょっとずつ続ける元気体操講座 ②
（火） 講師：理学療法士 野池信吾さん
14：00 ～ 15：30

5 11/17 心身を癒やすセルフハンドケア ①
（月） 持ち物：洗面器、ハンドクリーム、タオル
14：00 ～ 15：30 講師：ヒーリングケアハンドセラピスト / 経絡YOGA認定指導者 Aki さん

6 12/1 心身を癒やすセルフハンドケア ②
（月） 持ち物：洗面器、ハンドクリーム、タオル
14：00 ～ 15：30 講師：ヒーリングケアハンドセラピスト / 経絡YOGA認定指導者 Aki さん

風邪等症状、発熱のある場合はご来館はご遠慮ください。

（申し込み方法） 電話、FAX または E-mail で、以下まで お申し込みください。

長野市生涯学習センター

電話：026-233-8080 FAX：026-233-8081

E-mail：s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

