

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 8年 10月 14日（水）～ 12月 7日（月）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：30人（ハンドケアは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 10/14 認知症予防講座！脳と身体を元気にする体操とツボ

（水）

講師：信州スポーツ医療福祉専門学校 はり師・きゅう師 杉浦友泰さん

14：00～15：30

2 10/21 東洋医学で整える体操づくり～今日からできるツボとセルフケア～

（水）

講師：信州スポーツ医療福祉専門学校 はり師・きゅう師 黒岩海月さん

14：00～15：30

3 11/12 ちょっとずつ続ける元気体操講座 ①

（木）

講師：理学療法士 野池信吾さん

14：00～15：30

4 11/25 ちょっとずつ続ける元気体操講座 ②

（水）

講師：理学療法士 野池信吾さん

14：00～15：30

5 11/30 心身を癒やすセルフハンドケア 基礎編

（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 12/7 心身を癒やすセルフハンドケア 応用編

（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

（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。

風邪等の症状、発熱のある場合はご来館はご遠慮ください。

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