申込受付　締め切り 5/20(水)【必着】

令和８年度
長野市地域包括ケア推進課

「通いの場」活動サポート

～　通いの場の活動を応援する講師を派遣します。ご活用ください～

１　プロスポーツを通じた応援（どちらかを年１回）

①AC 長野パルセイロの スタッフとボールで体操！

（30～45 分　１０団体まで）

パルセイロと
楽しくカラダを
動かしましょう

②AC 長野パルセイロ元選手 大橋さんの頑張らない にこにこ脳活体操！（45 分）

できない方が
効果的です！
楽しくやって
いきましょう！

２　リハビリ専門職などによる応援（いずれかを年１回）時間は 60 分

足腰を元気に保つため

③はつらつ体操 の再確認

新規参加者が
いる場合に
お勧め！

運動の効果を確認しよう

④脚力測定

わいわい楽しく活動しよう

⑤脳トレ・遊びの紹介

講話と実技

運動と生活の工夫で

⑥膝の痛み予防

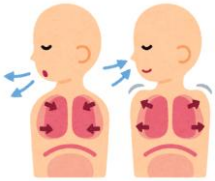
講話と実技

運動と生活の工夫で

⑦腰や肩の痛み予防

効率の良い呼吸をしよう

⑧呼吸筋の ストレッチを紹介



地区回覧などで広くご案内いただき、初めての方にも参加を呼びかけるなど、
できるだけ多くの方が参加されるようお願いします。

申込・お問い合わせについては、裏面をご確認ください

通いの場　活動サポート　の詳細

身近な地域で、誰もが分け隔てなく楽しく参加できる通いの場になるように、日頃の活動に生かせるような内容の紹介等をするための講師の派遣を実施します。（市で謝礼を支払うため無料です）

多くの皆様に体験していただくために、1 団体につき、下記「内容」から各1回までとさせていただきます。

内　容 ： 1　プロスポーツを通じた応援（どちらかを年１回：申し込みが多数の場合、初めての団体を優先します。 ①については 10団体まで受付します）

2　リハビリ専門職などによる応援（いずれかを年１回）

※1、2いずれも事前申請、実施の上、講師への謝礼は市が負担します。

対 象 者： 市内在住の高齢者を中心に月1回以上活動する地域の団体・グループ（参加見込者数10人以上）

申 込 み：　申込書に、希望内容と希望日時（必ず第二希望日まで）を記入し、地域包括ケア推進課に郵送・FAXまたはメールへの添付（写真の添付も可）にて**5月20日（水）必着**でご提出ください。1と2の両方を希望する場合、それぞれの申込書の提出が必要となります。

決定通知：　講師と日程調整後、地域包括ケア推進課から申込者へ決定通知をお送りします。講師の都合等で、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

また、実施決定後、緊急の連絡の必要性等が生じた場合に備えて、申込書の代表者氏名、電話番号、会場名とその住所、参加予定人数、普段の活動の様子等を講師にお伝えします。ご承知おきください。

注意事項： お申込いただける日程は、原則**7月以降 12 月末まで**とさせていただきます。

お問い合わせ ： 長野市役所地域包括ケア推進課　相談・支援担当
〒380－8512　長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL（直通）224－7873 ／ FAX 224－8574
E-Mail houkatsucare@city.nagano.lg.jp