

さんさん講座



時間：午前10時～11時30分

会場：中央公民館 3階講堂

申込不要
受講料 無料



6月

中野de「健康ディスコ」

14日(水)

長野県ストリートダンス普及協会
代表理事 ちびゆり 氏

29日(木) 足もとの健康について

(株)サンドリームファクトリー
代表取締役 霜田 清 氏

7月

心身を健やかに鍛えましょう

12日(水)

ピラティスインストラクター
宮崎 郁美 氏

27日(木) 音楽で脳も身体も健康に

長野音楽療法研究会
代表 室川 裕子 氏

8月

知っておきたい終活のポイント

9日(水)

～エンディングノートの活用を～
清泉女学院大学看護学部
助教 大澤 智恵子 氏

24日(木) 初心者も大丈夫！ストレッチヨガ

ヨガ療法士
シナプソロジーインストラクター
青木 芽里 氏

9月

生きがい・楽しみの発見を！

6日(水)

中野マルシェde体験事務局
西山 留美 氏

28日(木) フラダンスで楽しく介護予防
～いつまでも心も身体も健やかに～

ハワイアンオハナ
神田 宏美 氏

10月

音楽で脳がイキイキ！

11日(水)

日本音楽療法学会
音楽療法士 山崎 みや子 氏

持ち物
ハンカチ

26日(木) シニアのおしゃれ！

岡学園トータルデザインアカデミー
校長 岡 正子 氏

11月

毎日コツコツ「貯筋」しませんか

8日(水)

NPO法人
佐久平総合リハビリセンター
理学療法士 関口 憲治

30日(木) お役に立つ認知症予防トレーニング

(株)夢葉 代表取締役社長
高見澤 かおる 氏

12月

咀嚼と健康

6日(水)

信州大学医学系
教授 栗田 浩 氏

21日(木) 転ばぬ先の杖

～転倒しない体づくり～
春原トレーニングセンター
春原 輝明 氏

1月

支え愛の「介護⇒快護」

10日(水)

島田 恵美 氏

25日(木) 癒しの香りで脳も身体も活性化

コンディショニングインストラクター
岡田 袖未子 氏

2月

フレイル予防で健康長寿

7日(水)

健康運動支援研究所
代表 諏訪 直人 氏

22日(木) 音楽でリフレッシュ

清泉女学院短期大学
山崎 浩 氏

3月

身体の調子を整えましょう

6日(水)

からだところの
メンテナンススペース庸
理学療法士 森田浩庸 氏

フレイル予防のワンポイントアドバイス

- ✓毎日コツコツ、自宅でもできる運動を続けましょう
- ✓おいしく楽しく、1日3食しっかり食べましょう
- ✓お口をきれいに保ちましょう
しっかり噛んで、毎日おしゃべりを
- ✓家族や友人との支えあい大切です



このマークがついている講座は「健康づくりポイント」の対象です。

- ◎ 基本的な感染対策、動きやすい服装、飲み物、タオル等を持ってお出かけください♪



お問い合わせ

中野市高齢者支援課 介護予防包括支援係

電話：22-2111 (内線366)