

「放課後けんこう倶楽部」を開催します

長野県シニア大学佐久学部の“放課後”（※）に、フレイル予防を中心とした健康づくりについて学ぶ「放課後けんこう倶楽部」を開催します。（※一部、昼休みに実施する日があります。）

次回は6月5日（金）に長野県シニア大学佐久学部1学年の授業後（15時ごろ）から開催します。

1 実施主体

主催 佐久保健福祉事務所（協力 長野県シニア大学佐久学部）

2 対象者

長野県シニア大学佐久学部を受講している者のうち、希望する者。

その他、佐久地域でフレイル予防や介護予防に取り組む意欲を有する者。

3 日 程 別添チラシ内の日程表のとおり

4 会 場 佐久合同庁舎（佐久市跡部 65-1） 5階 講堂

5 講座内容

フレイル予防の実践に向けた実技を中心とした体操やストレッチ。

また、介護予防や食生活改善に取り組む、地域の健康ボランティアによる実践活動体験。

（各回、シニア大学終了後30分程度を予定。ただし、一部昼休みに実施する日があります。）

<講座内容抜粋>

- ・今からはじめるフレイル予防（講師：一般社団法人 健康福祉広域支援協会 中村崇氏）
- ・ハンドケアヨガやチェアセラピーヨガ（講師：ヨガインストラクター 佐藤里江氏）
- ・適塩を味わって学ぶ♪みそ汁体験会（講師：食生活改善推進協議会佐久支部の皆さん）
- ・ご当地体操体験等（小諸市、佐久市、川上村、御代田町でご活動の健康ボランティア団体）
- ・シニア大校歌体操（講師：ずくださ〜ず 大池礼子氏 他） など

※詳細については、添付するチラシをご覧ください。

6 その他

- ・本講座は、長野県シニア大学佐久学部の協力の下、佐久保健福祉事務所が実施する講座となります。シニア大学参加者の他、一般の方の参加も可能となります。参加希望の場合は、佐久保健福祉事務所健康づくり支援課までお問い合わせください。（参加費無料）



確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン 3.0
~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

（問合せ先）

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

予防衛生係 今井 村上

電話：0267-63-3163（直通）

0267-63-3111（代表）内線 281

FAX：0267-63-3221

E-mail：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp