

# 健康長寿の 運動セミナー



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 三つのメニュー

各種団体による  
団体内スポーツ活性化のための

公民館・企業・自治体等が開催する運動教室への

## 講師の派遣

成人を対象とした運動教室に講師（地域指導者）を  
無料で派遣します。

- ・ ヨガ ・ ポッチャ体験 ・ ポール体操
- ・ 身体みがき体操 ・ ロコモ予防体操
- ・ ねこ背予防改善体操 ・ シナプソロジー  
等

## 健康運動動画の配信

運動教室の体験講座を動画配信します。

講師派遣事業を計画される方や健康運動に興味のある  
みなさん、ぜひご覧ください！

You Tube チャンネル

「東信教育事務所生涯学習課」

「サクッと健康JYOSYO」

## スポーツ用具の貸出

ポッチャ、ラダーゲッター、モルック、  
ストラックアウトなどのスポーツ用具を  
無料で貸し出します。



共催 佐久保健福祉事務所、上田保健福祉事務所

お問い合わせ先

長野県教育委員会事務局  
東信教育事務所 生涯学習課  
住 所：小諸市与良町6-5-5  
連絡先：0267-31-0252(直通)

