

「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。

第1回を7月8日（火）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）

（講座内容抜粋）

- ・フレイル予防と介護予防（講師：一般社団法人 健康福祉広域支援協会 中村崇氏）
- ・スッキリ！癒しヨガ（講師：ヨガインストラクター 佐藤里江氏）
- ・ご当地体操体験（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）
- ・ハンドケア体験（講師：小諸陣代表 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）
- ・継続的に参加した者（3回以上出席者）に対し、修了書等を交付します。修了した者のうち、同意が得られた者は「ずく出すサポーター」として登録を行います。「ずく出すサポーター」は、健康づくり実践者として、健康づくりボランティア団体への参加・協力を期待しています。



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

（担当）井出

電話：0267-63-3163（直通）

FAX：0267-63-3221

E-mail：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp