



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（10月8日は会場変更）

●…運動の講座

●6月10日（火）

「ぴんぴんきらりの健康術」

講師：佐久平総合リハビリセンター
理学療法士 関口 憲治 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル



●7月3日（木）

「楽しく貯筋！目指そう健康長寿」

講師：エフバイエー
健康運動指導士 横川 満貴子 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル



●8月27日（水）

「楽しく太極拳を演武しましょう」

講師：小島 和英 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、
タオル



【注意！】

会場：イノラホール（小ホール）

●10月8日（水）

「脳と体が若返る運動と栄養の話」

講師：フィットネスサポートセンター
代表 三浦 弘 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル



6月26日（木）

「歌って健康づくり」

講師：第一興商
音楽健康指導士 浜 沙弥香 氏

7月24日（木）

「みんなで歌おう！
～音楽でいきいき元気～」

講師：手塚 ひで子 氏



●9月30日（火）

「大人ダンス～心も体も頭も元気に～」

講師：ダンスインストラクター
中山 愛 氏（AI先生）

持ち物：運動できる服装、飲み物、
タオル、手ぬぐい



10月30日（木）

「音楽で脳も身体も健康に」

講師：長野音楽療法研究会
代表 室川 裕子 氏



申込不要

受講料無料

●11月6日（木）

「シニアのためのノルディックウォーク」

講師：日本ノルディックフットネス協会
ナショナルトレーナー 服部 正秋 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、
ポール（お持ちの方）



●11月20日（木）

「冬も元気に乗り越える！
体ぽかぽか体操」

講師：こころとからだのメンテナンススペース 庸
理学療法士 森田 浩庸 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル



12月18日（木）

※試食あり

「よく噛んで食べて、ずっと健康に！」

講師：高齢者支援課 歯科衛生士
管理栄養士



中野市食生活改善推進協議会の皆さん



●1月20日（火）

「フレイル予防で健康長寿」

講師：理学療法士 宮尾 敏明 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル

●3月4日（水）

「フレイル予防講座～今が大事！
フレイルを防ぐ簡単運動を身に付けよう～」

講師：健康運動支援研究所
代表 諏訪 直人 氏

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル



このマークは、健康づくりポイント事業(アプリ)のポイント付与の対象講座です。



男性の料理教室
「おやきに挑戦！」

9月10日（水）

時間 午前10時～正午頃

会場 中野保健センター 栄養指導室

講師：中野市食生活改善推進協議会の皆さん

対象：65歳以上の男性

- ・ 食材費：300円（実費）
- ・ 料理教室への参加は申込みが必要です。
【申し込み窓口】高齢者支援課

持ち物

エプロン、三角巾（手ぬぐい）、手拭き、
ラップ、筆記用具、食材費

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382）