

令和8年度さんさん講座

- ・健康生活の維持・向上と生きがいづくりをテーマにした市民対象の介護予防講座です。
- ・動きやすい服装、水分補給できる飲み物を準備してご参加ください。
- ・駐車場に限りがありますので、徒歩、公共交通機関の利用、車の乗り合い等にご協力ください。

申込み不要
受講料無料



・6月～1月開催の講座（料理講座を除く）は、健康づくりポイント事業のポイント付与対象講座です。

日付	時間	内容	講師	会場
6月12日（金）	10:00～12:00	人生100年時代を楽しく充実して生きるには～趣味・特技・キャリアを活かして地域づくり～	フリージャーナリスト 内山 二郎 氏	中央 公民館
7月7日（火）	10:00～11:30	「空みあげて体操」&有酸素運動はこんなにもいいことが！	エフバイエー中野 健康運動指導士 駒村 和哉 氏	中央 公民館
7月24日（金）	10:00～11:30	アーチェリーの魅力 アーチェリー&ニュースポーツ体験	中野アーチェリーセンター 早川 浪 氏	中央 公民館
【体験ブース】アーチェリー、モルック、ポッチャ、フライングディスク、eスポーツ			協力：中野市社会福祉協議会	
8月20日（木）	10:00～11:30	重だるい夏の足腰をフワッと軽くする！転倒予防+姿勢リセット体操	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	豊田文化 センター
9月11日（金）	10:00～11:30	ゆるーく減塩にチャレンジ～減塩のはなしと適塩の試食～ ※eスポーツ体験あり	北信保健福祉事務所 管理栄養士 協力：管理栄養士養成課程の学生	中央 公民館
9月29日（火）	10:00～11:30	歌う健康講座 ～明日も笑顔でいるために～	清泉大学短期大学部こども学科 特任教授 山崎 浩 氏	中央 公民館
10月9日（金）	10:00～11:30	人生100年時代のセルフケア～動いて守る 私の未来～	理学療法士 宮尾 敏明 氏	中央 公民館
10月22日（木）	13:30～15:00 （午後）	クイズ！高齢者とくすり	中高薬剤師会 薬剤師 益満 健雄 氏	中央 公民館
11月19日（木）	10:00～11:30	地域で支える元気づくり～動いて食べて、みんなでフレイル予防～	長野県立大学大学院 教授 新井 武志 氏	中央 公民館
12月18日（金）	10:00～11:30	よく噛んで食べて健康に！	松本歯科大 教授 増田 裕次 氏	中央 公民館
1月27日（水）	10:00～11:30	認知症予防のための運動と栄養の話 ～脳のメモ帳を広げよう～	フィットネスサポートセンター 三浦 弘 氏	中央 公民館
2月19日（金）	10:00～11:30	“人生会議”してみませんか （ドラマ編）	北信総合病院 認定看護師	中央 公民館
			※市からエンディングノートの紹介あり	
3月4日（木）	10:00～11:30	足腰を守る体づくり - 元気に歩き続けるために-	佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 加藤 弘貴 氏	北部 公民館

次の料理講座は、65歳以上の市民対象、事前申込制で材料費がかかります。

【持ち物】エプロン、手ぬぐい（またはバンダナ、三角巾）、マスク、手拭きタオル、水分補給できる飲み物、材料費

日付	時間	内容	講師	会場
9月17日（木）	13:30～15:30	男の味噌づくり体験教室 【材料費】500円 対象：男性	（有）小林醤油店 小林 晋治 氏	中野保健 センター
10月28日（水）	10:00～12:30	減塩！塩分2.5g未満の食事を作ってみよう 【材料費】400円	中野市食生活改善推進協議会 高齢者支援課 管理栄養士	中野保健 センター

【さんさん講座に関する問い合わせ】 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・389）