

松本市駅前会館コース (深志2-3-21)

1回目 令和8年11月27日(金)
9:30~12:00

2回目 令和8年12月2日(水)
9:30~11:30

3回目 令和8年12月8日(火)
9:30~11:30

4回目 令和8年12月16日(水)
9:30~11:30

5回目 令和8年12月23日(水)
9:30~12:00

大募集!

西部保健センターコース (波田6908-1)

1回目 令和8年11月24日(火)
14:00~16:30

2回目 令和8年12月1日(火)
14:00~16:00

3回目 令和8年12月10日(木)
14:00~16:00

4回目 令和8年12月15日(火)
14:00~16:00

5回目 令和8年12月21日(月)
14:00~16:30

★松本市駅前会館コースは駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください

講座内容(全5回)

1回目

講義 「介護予防について」
実技1 「すぐにできる体力づくり運動①」
実技2 「レクリエーション」

2回目

実技 「体力測定の実験」
～自分の体力を知ろう!～

3回目

講義&実技
「転倒・認知症予防に効果的なトレーニング」
※信州大学講師による特別講義

4回目

講義 「効果がある運動」
実技 「全身の筋力アップ運動」

5回目

実技1 「脳トレ・レクリエーション」
実技2 「すぐにできる体力づくり運動②」

定員 各会場**30名**(先着順)

服装 運動のできる服装

持ち物 筆記用具、飲み物

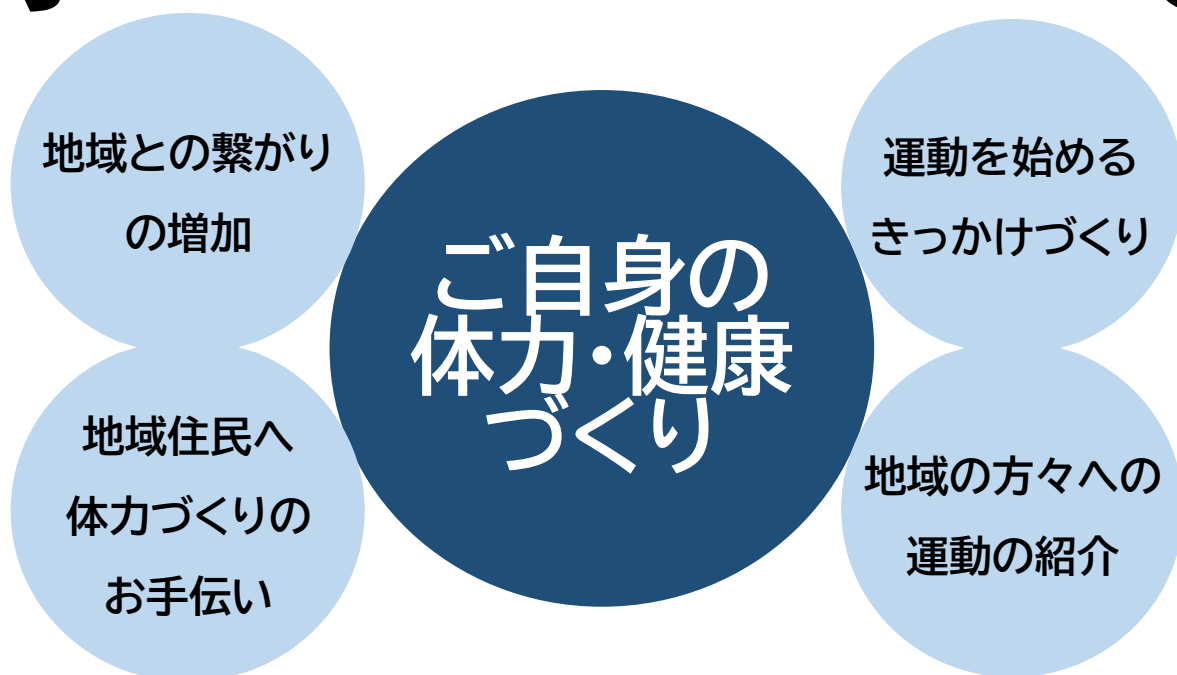
※1 当講座受講後、体力づくりサポーターへの登録が基本となります。

※2 原則、全講座への出席をお願い致します。

受講料は全て
無料!

詳細は…
裏面へ!

体力づくりサポーターになると...



主な活動場所：各地区福祉ひろば・町内公民館 など

体サポの皆さんの声



私自身、年を重ねるごとに体力の衰えや物忘れが多くなったと感じるようになりました。

60歳を迎え、定年退職を機会に、健康への関心と自分自身の健康づくりを目的として参加しました。



自分の「体力づくり」「健康づくり」のため、そんな気持ちがきっかけでした。

今では、地区内外の皆さんと、筋力づくりに取組んでおり、1人2人と新たな参加者が増えると、やり甲斐を感じます。



片足で靴下すらはけない男が受講してよいものだろうか。

そんな思いがよぎり、いったんはためらったものの、講座を受講するにつれ、身体のきたえ方も理解できるようになりました。

申込み・問合せは
こちらまで！

松本市保健所 健康づくり課

T E L 0263-34-3217

F A X 0263-39-2523

M a i l kenkoka@city.matsumoto.lg.jp



申込方法 電話、FAX、メール、右記二次元コード
(FAX、メールの場合は名前・生年月日・郵便番号・住所
電話番号・ご希望のコースを明記してください。)

申し込みは



こちらから！