

参加費
無料

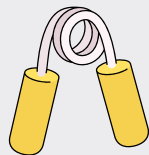
シニアのための暮らしと健康講座



筋力測定コーナーあり!
健康は自分の身体を知ることから!



これからのこと、健康のこと、
みんなで楽しく学びましょう!



会場は、循環バス停留所あり
この機会にバスを利用してみませんか?
バス利用者の特典もあるよ(*^^)v



定員 各20名

開催数 全3回

会場

飯田信用金庫 しんきんプラザみらとも
(飯田市鼎名古熊2514-1)

【毎回実施】・筋力測定 (握力、フレイル測定)・ストレッチ/体操 ・脳トレゲーム・会話
【参加者スタンプカード】参加1回につき1個。公共交通機関または徒歩での参加は+1個。
皆勤賞には+1個。4個以上には最終日にミニプレゼントあり

第1回 2026年 7月 17日 (金) 13:30~15:30

- ・ 人生会議～エンディングノートを書いてみよう～
これからの暮らしや大切にしたいこと考えてみませんか?
- ・ モルックに挑戦!
ニュースポーツで頭も身体も、楽しく動かしましょう♪



第2回 2026年 8月 21日 (金) 13:30~15:30

- ・ みんなで考える安全な暮らし～詐欺被害に遭わないための豆知識～
ゲームをしながら、賢い消費者になるためのヒントを学びましょう♪
- ・ ボッチャに挑戦!
ニュースポーツで頭も身体も、楽しく動かしましょう♪

駐車場には限りがあります。
お乗り合せや公共交通機関のご利用をお願いします。

第3回 2026年 9月 18日 (金) 13:30~15:30

- ・ 家族みんなでフレイル予防～身体のために知ってほしいこと～
元気な身体を作るポイント解説/介護保険の基礎知識
- ・ みんなで楽しくコグニサイズ♪認知症予防にも!
頭と身体を動かす運動に挑戦しましょう♪

お申し込みは
お電話または
Googleフォーム

お申込み

Googleフォームまたはお電話でお申し込みください。

かなえ地域包括支援センター

しんきんプラザみらとも

☎0265-53-9411 ☎0265-53-6656



共催

飯田信用金庫 しんきんプラザみらとも 社会福祉法人 萱垣会