

心もからだもいきいきに！

参加  
無料

# 体操サポーター 養成講座

体力に自信がなくても大丈夫！



サロンですぐに実践できる、**簡単で効果的な  
体操のコツを優しく楽しく学べる講座**です。  
ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております！

2026年

6月29日 月

10:30~11:30

場所

佐久穂町社会福祉協議会  
ふれあい支所 2階

佐久穂町高野町351番地（千曲病院の奥）

対象

どなたでも  
OK！

定員

30名

要申込/先着順

## プログラム内容

- ① フレイルとは？
- ② 自宅でできる簡単ストレッチ
- ③ サロンでできる簡単体操

## 服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装
- ・ 飲み物・タオル

お申込み

佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉課 締切 定員に達し次第終了

☎ 0267-86-4273 [平日8:30~17:30]