

# ゆいまーる・DE・元気あっぷ!!

～ロコモ予防！運動の第一歩お手伝いいたします～

みなさんは「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか？

健康寿命とは心身ともに自立し、健康的に生活できる期間です。

長野県は長寿県として全国的にも有名ですが、健康寿命は・なんと 16 位!!!

いつまでも自分の足で歩き続けるためにみんなで楽しく運動を始めましょう！

## 対象

- ・ 仲間と一緒に楽しく運動や企画に参加したい人
- ・ 生活習慣を見直し、健康になりたい人

## 日時

4月より 第1・3水曜日 14:00～15:30

※5・1・3月は第2・4水曜日

## 会場

下諏訪町西弥生町 4928-1 ゆいまーる西弥生 地域交流センター

## 参加費

無料

## 持ち物

汗拭きタオル・筆記用具

水分補給用のお茶はご用意いたします。

## <お問い合わせ>

下諏訪地域包括支援センター(社会福祉協議会内)

電話 0266-26-3377

諏訪共立病院 泉の会

電話 0266-27-6856

まずは自分自身の体から下諏訪を元気にしてみませんか？





# 平成29年度 ゆいまーる・DE・元気あっぷ 開催予定カレンダー

第1・3水曜日 14時～15時半 (5・1・3月は第2・4水曜日)

4月							5月※							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

※5月は第2・4水曜日開催

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23/30	24/31	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30

1月※							2月							3月※						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

※1月は第2・4水曜日開催

※3月は第2・4水曜日開催