

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



すわっこいきいき体操 推進リーダー養成講座

日程

①8/1(金) ②8/12(火)
③3/9(月) ④3/17(火) 【全4回】

時間

①②③13:30~15:00 / ④10:00~11:30

場所

諏訪市総合福祉センター（湯小路いきいき元気館）3階

定員

先着20名

推進リーダー登録後は、すわっこいきいき体操
普及活動にご協力頂いています。
明るく元気な講師がお待ちしています！！

参加費

400円（全4回分）

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お申込み

諏訪市社会福祉協議会

☎52-5208

[開館] 9:00 [閉館] 17:00 [休館] 第3月曜日 〒392-0024 諏訪市小和田19-3

申込締切 **2025年7月25日(金) 17時まで**

- ・お電話にてお申し込みください。
- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。



すわっこいきいき体操って
どんな体操？
知りたい方は
こちら