

令和8年度 認知症予防プログラム

ウォーキング講座

歩くことに慣れていない方大歓迎！この機会にチャレンジしてみませんか♪

からだを動かし、交流することは認知症予防につながります。

この機会に、自然を感じながら地域の仲間と一緒に、ウォーキングを楽しみませんか。
最終日は、市のバスを利用し、河口湖でのウォーキングを予定しています。

対 象

おおむね65歳以上の市民の方
※医師から運動を禁止されていない方、
またグループでの自主活動も含め、ほぼ全日程参加できる方

定 員

20人(先着順、申込多数の場合は新規の方優先)

日 時

裏面をご覧ください

講 師

株式会社フィッツ 健康運動指導士

持ち物

汗拭きタオル、飲み物

申込方法

9月18日(金)までに、下記問合せ先にお申込みください



問合せ・申込先

【 笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当 】

電 話 055-261-1902

FAX 055-262-1318

【ウォーキング講座 日程表】

日程	会場	時間	内容
令和8年10月17日(水)	笛吹市役所 本館 笛吹川河川敷	午前9時30分 ～11時 ※終了時間は前後 する場合があります	座学(介護予防、ウォーキングの基本についてなど) 体操・ウォーキング
令和8年10月14日(水)	・金川の森 ・小瀬スポーツ公園 ・その他市内外の公園等 ※雨天等で中止となる 場合もあります 		準備・整理体操 ウォーキング その他参加者同士の 交流等
令和8年10月21日(水)			
令和8年11月4日(水)			
令和8年11月11日(水)			
令和8年11月25日(水)			
令和8年12月2日(水)			
令和8年12月9日(水)			
令和9年3月10日(水)			
令和9年3月17日(水)	河口湖(予定)		午前9時～ 午後3時30分頃
令和8年12月10日(木)～令和9年3月9日(火)			自主グループ活動

*参加者には、後日詳細をお送りします。



令和7年度の様子

新しい出会いがあるかも・・・みんなで楽しく歩きましょう！

