

# 今から考える老いの支度と健康寿命講座

## フレイル対策（社会参加編）

でかけましょう！  
楽しみましょう！

- ◆日程◆令和元年9月10日（火）  
午前9時30分～午後2時
- ◆集合◆午前9時30分 町民会館下 B&G 駐車場
- ◆場所◆信州のパワースポット 戸隠
- ◆内容◆①戸隠神社「宝光社」  
～270余段の石段を上って社殿参拝～  
②そば打ち体験
- ◆昼食◆戸隠そば博物館とんくるりん
- ◆参加費◆1000円（昼食代等）
- ◆定員◆20名



◇水をつかさどる神「九頭龍」が棲む所と崇められていた戸隠山「宝光社」は戸隠神社五社のうち、社殿は最古で1058年（康平元年）に奥社より現在の地へ分祀されました  
270余段の石段を上ります！ちょっと不安な方は「女坂」を上りましょう！  
美しい社殿の彫刻の「親子龍」はどこに？  
\*8月の転倒予防の筋力トレーニングの効果は？

◇戸隠のそばの歴史は長く、平安時代には既にあったと言われています  
戸隠で修験した修行僧たちが携帯食として用いていたとか…  
島根県の出雲そば、岩手県のわんこそばと並び、日本三大そばのひとつに数えられています  
\*脱フレイル!! 栄養価が高く生活習慣病を予防する健康食を  
みんなで作ってみんなで食べましょう！

**健康寿命を延ばして、健康でいきいき!!**