

つきいち教室

頼りになる体を作ろう!!



ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、コグニサイズ、口腔体操を行います。

体力の維持・向上に効果的な内容です。

事前申し込み、予約不要、お気軽にご参加ください！

対象：65歳以上の市内在住者

個別の見守り、お手伝い、介助が必要な方は参加できません。

お車でのご来場はできません！！

【お問合せ】座間市役所 長寿支援課 長寿支援係
046-252-7084

会場・日程は裏面をご覧ください。→

令和8年度 つきいち教室 会場・日程

相武台コミセン 第2水曜日 午後	9/9	10/14	11/11	12/9
	1月：休み	2/10	3/10	合計6回
	13：15～14：45の間で実施			
栗原コミセン 第2木曜日 午前	9/10	10/8	11/12	12/10
	1月：休み	2/4	3/11	合計6回
	9：30～11：00の間で実施			
東建座間ハイツ 集会室 第2木曜日 午後	9/10	10/8	11/12	12/10
	1月：休み	2/4	3/11	合計6回
	13：30～15：00の間で実施			
東原コミセン 第3火曜日 午後	9/15	10/20	11/17	12/15
	1月：休み	2/16	3/16	合計6回
	13：30～15：00の間で実施			
新田宿・四ツ谷 コミセン 第3水曜日 午前	9/16	10/21	11/18	12/16
	1月：休み	2/17	3/17	合計6回
	9：30～11：00の間で実施			
相模が丘コミセン① 第4火曜日 午前	9/15	10/27	11/24	12/22
	1月：休み	2/16	3/23	合計6回
	9：30～11：00の間で実施			
相模が丘コミセン② 第4金曜日 午後	9/25	10/23	11/27	12/25
	1月：休み	2/26	3/26	合計6回
	13：30～15：00の間で実施			
ひばりが丘コミセン 第4金曜日 午前	9/25	10/23	11/27	12/25
	1月：休み	2/26	3/26	合計6回
	9：30～11：00の間で実施			

※祝日・休日のため、週をずらして開催する場合があります。

上記日程を確認の上、ご参加ください。

※相模が丘コミセンでは、混雑緩和のため別日をご案内させていただく場合があります。

【持ち物】

運動しやすい上靴
飲み物
汗拭き用タオル

