

はつらつウォーキング教室

- 安定した歩行に必要な足腰の筋力を高める運動を毎回行います
- 一緒に歩く仲間作りをします
- ウォーキングが継続できるように支援します




場所：県立座間谷戸山公園



雨天の場合は、市民健康センター多目的室でウォーキングと同等の有酸素運動を行います



コース名	開催日	時間
木曜コース	9月28日～10月26日	午後1時45分～3時45分
金曜コース	9月29日～10月27日	午後1時45分～3時45分

■各コースの内容は同じです

■1人につき、1つのコースに申込みが出来ます

対象者：65歳以上の市内在住の方で、医師の運動制限を受けていない、ウォーキングの習慣がある方。また、教室終了後もウォーキングを継続できる方。

申込：8月1日(火)～9月1日(金)までに電話、FAXまたは窓口で

定員：各コース25人程度(多数抽選)

結果は9月中旬頃に郵送でお知らせします

集合場所：市民健康センター1階多目的ホール

参加費：1,000円/全5回

問合せ先：長寿支援課長寿支援係 046-252-7084

はつらつウォーキング教室

令和5年度 座間市介護予防教室

受講申込書

FAX: 046-252-8238

送信する際には、FAX番号を再度ご確認ください

○	コース名	日程	時間
	木曜 コース	9月28日～10月26日	午後1時45分～ 3時45分
	金曜 コース	9月29日～10月27日	午後1時45分～ 3時45分
	どのコースでも良い		

ふりがな	
お名前	
住所	
電話	
生年月日	(歳)