



令和5年度

# つきいち 教室

- ☆ 介護予防体操指導のプロが、体力維持・向上に効果的なストレッチや、筋力トレーニングをお教えします。
- ☆ 体力に自信のない方にも安心のプログラム。
- ☆ ご自身のサークル・サロンで活用できる運動もあります。

## 【持ち物】

- 運動しやすい上靴  
(※北地区文化センターは不要です)
- 飲み物
- 汗ふき用タオル



※65歳から参加可能です。

個別の見守り・お手伝い、介助が必要な方、リハビリ目的の方は参加できません。

※車でのお来場はできません。

【お問合せ】座間市役所 長寿支援課 長寿支援係  
046-252-7084

会場・日程は裏面をごらんください。 →

## 令和5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	9/13	10/11	11/8	12/13
	1月：休み	2/14	3/13	合計6回
	13:00～14:30の間で実施			
栗原コミセン 第2木曜日 午前 ※例外あり	9/14	10/12	11/9	12/14
	1月：休み	2/8	3/14	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 ※例外あり	※9/7	10/12	11/9	12/14
	1月：休み	2/8	3/14	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	9/19	10/17	11/21	12/19
	1月：休み	2/20	3/19	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 ※例外あり	9/20	10/18	11/15	12/20
	1月：休み	2/21	※3/13	合計6回
	9:30～11:00の間で実施			
立野台コミセン 第3水曜日 午後 ※例外あり	9/20	10/18	11/15	12/20
	1月：休み	2/21	※3/13	合計6回
	13:30～15:00の間で実施			
北地区文化センター 第4火・水曜日 午前 ※例外あり	9/26	10/25	11/28	12/27
	1月：休み	2/27	※3/19	合計6回
	9:30～11:00の間で実施			
小松原コミセン 第4金曜日 午後 ※例外あり	9/22	10/27	11/24	12/22
	1月：休み	※2/16	3/22	合計6回
	13:30～15:00の間で実施			
ひばりが丘南児童館 第4金曜日 午前 ※例外あり	9/22	10/27	11/24	12/22
	1月：休み	※2/16	3/22	合計6回
	9:30～11:00の間で実施			



各会場の開催日には例外があります。  
つきいち教室は月に一回しかありません。  
つきいち教室で取り組んだ運動をご自宅でもやってみましょう！

頼りになる体作りを目指して、まずは1日10分今より多く動いてみましょう。

