

令和7年度 座間市 通いの場への出張健康教室

無料
先着50回限定



本教室は、高齢者の方の健康維持・増進を目的としています。専門スタッフ(管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等)が、皆さんの日頃の活動場所に伺い、希望するプログラムを実施いたします。

内容:運動・栄養・口腔のプログラムを最大2回、受講可能

※教室は、運動・栄養・口腔のいずれかをお選びいただけます。

例:1回目:運動+口腔 2回目:栄養といった選択も可能。

※運動+栄養、運動+口腔のように複数のプログラムをご希望の場合は、90分の時間確保をお願いします。(運動のみで90分も実施可能です)

★プログラム例

栄養または口腔 60分	
脳トレ	10分
講話(栄養または口腔)	40分
まとめ	10分

運動+栄養(または口腔) 90分	
脳トレ	10分
講話(栄養または口腔)	40分
ストレッチ・筋トレ	30分
まとめ	10分

■健康教室参加の流れ

■申し込み

電話受付

はじめに「座間市 通いの場への出張健康教室」とお伝えください。

- ①団体名
- ②代表者（氏名、連絡先）
- ③活動場所（会場名と住所）
- ④活動頻度
- ⑤教室実施希望の日時
- ⑥ご希望のプログラム内容



■日程調整

- ・いただいた情報を基に、実施日やプログラム内容の決定
- ・決定内容を連絡

■お申込み・問い合わせ先

〒214-0014

神奈川県川崎市多摩区登戸3375-1 第2TSSビル401

有限会社ハイレイフサポート

「座間市 通いの場への出張健康教室 担当」まで

- ・電話番号：0120-979-732
- ・受付時間：9:00～17:00（平日）

※座間市より、有限会社ハイレイフサポートが委託を受けて実施いたします。
※本事業は申し込み数が上限に達し次第、受付を終了させていただきます。
予めご了承ください。