

筋トレで



ますますげんき塾

令和7年5月15日(木)

①10:00~11:30



②14:00~15:30

会場:市民健康センター 多目的ホール

介護予防を楽しく学びましょう!

ストレッチや筋トレなど、自宅でも続けられる運動を中心とした教室です♪



講師:健康運動指導士

山中 康巨 氏



対象: 65歳以上の座間市民、医師からの運動制限がなく、自力で参集でき、介助不要な人

定員: 30人程度(申込順) ※各回 同じ内容です。

申込期間: 令和7年4月15日(火)から5月14日(水)まで

※定員に達し次第、締め切ります

持ち物: 筆記用具、汗ふきタオル、水分補給の為の飲み物

申込み、お問合せ: 座間市長寿支援課長寿支援係

電話: 046-252-7084 (平日8:30~17:15 土日祝日はお休み)

FAX: 046-252-8238 (終日受付可) (裏面の申込書をご利用ください)



筋力で

ますますげんき塾

令和7年5月15日(木)

令和7年度介護予防教室 受講申込書
座間市長寿支援課長寿支援係

FAX 046-252-8238

送信する際には、FAX 番号を再度ご確認ください

ふりがな	
お名前	
生年月日	(歳)
住所	座間市
電話番号	
希望時間	() ①10:00~11:30 () ②14:00~15:30