



ますますげんき塾

みんなで楽しく介護予防を学びましょう！

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



さまりん

日にち	時間	会場	講師
6月10日(火)	14:00～ 15:30 (受付13:30開始)	市公民館	健康運動指導士 佐々木 映子氏
6月18日(水)		サニープレイス座間	(有)ハイレライフサポート 健康運動指導士 白川 真由美 氏

対象：65歳以上の座間市在住者

医師からの運動制限が無く、自力で参集でき、介助不要な人
定員：各40人程度(申込順)

申込開始日：令和7年5月15日(木)※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

市公民館のみ： 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット

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)



ますますげんき塾

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	
参加希望日	() 6月10日(火) () 6月18日(水) 希望日に○をつけてください。