令和７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。

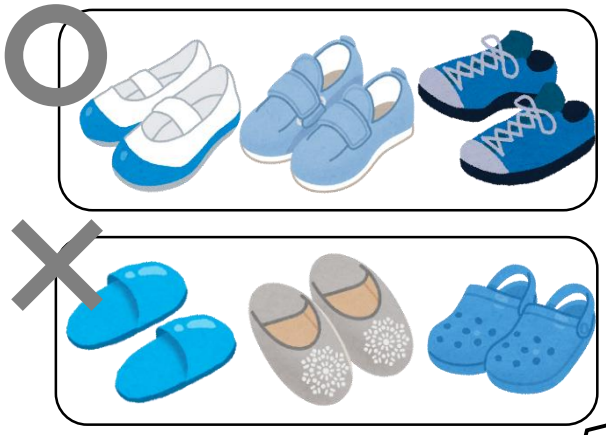
☆ 体力に自信のない方にも安心のプログラム。

☆ ご自身のサークル・サロンで活用できる運動もあります。

☆ 事前申し込み不要、直接会場へお越しください。

【持ち物】

- 運動しやすい上靴
- 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、介助が必要な方は参加できません。
※車での来場はできません。（スカイアリーナのみ有料駐車場が利用できます）

【お問合せ】座間市役所 長寿支援課　長寿支援係
046-252-7084

会場・日程は裏面をご覧ください。 →

令和７年度 つきいち教室 会場・日程

スカイアリーナ 中体育室 第２水曜日 午後 ※例外あり	9/１０	１０/８	１１/１２	１２/１０
	1月：休み	※２/４	3/１１	合計6回
	１３：１５～１４：４５の間で実施			
栗原コミセン 第２木曜日 午前	9/１１	１０/９	１１/１３	１２/１１
	1月：休み	2/１２	3/１２	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	9/１１	１０/９	１１/１３	12／11
	1月：休み	2/１２	3/１２	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	9/１６	１０/２１	１１/１８	１２/１６
	1月：休み	2/１７	3/１７	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	9/１７	１０/１５	１１/１９	１２/１７
	1月：休み	2/１８	3/１８	合計6回
	９：３０～１１：００の間で実施			
相模が丘コミセン 第４火曜日 午前 ※例外あり	※9/３０	１０/２８	１１/２５	１２/２３
	1月：休み	2/２４	3/２４	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	9/２６	１０/２４	１１/２８	１２/２６
	1月：休み	2/２７	3/２７	合計6回
	１３：３０～１５：００の間で実施			
ひばりが丘コミセン 第4金曜日 午前	9/２６	１０/２４	１１/２８	１２/２６
	1月：休み	2/２７	3/２７	合計6回
	９：３０～１１：００の間で実施			

コツコツやりましょう

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。