

筋トレで

令和8年度座間市介護予防普及啓発事業

# ますますげんき塾

4月28日(火)10:00~11:30

5月13日(水)14:00~15:30

会場:サニープレイス座間 多目的室

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:50人程度(申込順) ※各回 同じ内容です。

申込締切日:開催日前日まで

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)



筋トシで

# ますますげんき塾

4月28日(火)

5月13日(水)

令和8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 日	(    ) 4月28日(火) (    ) 5月13日(水)