

ますますげんき塾

みんなで介護予防を学びましょう！
運動中心の楽しいプログラム
となっています。



5月18日(月)	サニープレイス座間	10:00~11:30	ハイライフサポート 健康運動指導士
5月29日(金)	市公民館	14:00~15:30	
6月9日(火)	北地区文化センター		健康運動指導士 佐々木映子氏
6月16日(火)	サニープレイス座間		

※それぞれ単発の教室です。複数の申込可能です。

対象: 65歳以上の座間市在住者で、医師からの運動制限の無く
自力で参集でき、介助不要な人

定員: 各回50人程度(申込順)

申込締切日: 開催日前日まで ※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
室内用運動靴(公民館のみ)

申込み・お問合せ: 座間市長寿支援課

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	() 5月18日(月)サニープレイス座間 () 5月29日(金)市公民館 () 6月 9日(火) 北地区文化センター () 6月16日(火) サニープレイス座間 ※希望日に○をつけてください。