

令和8年度



座間市オリジナルの介護予防体操、『ざまげんき UP 体操』を一緒にやりませんか？
ざまげんき UP 体操 DVD に収録されたストレッチ、筋力トレーニング、口腔体操
等を上映します。動きやすい服装でいらしてください。

申し込み不要、直接会場にいらしてください。

会場：市民健康センター 1階多目的ホール

対象：医師から運動制限を受けていない方

日程：①4月27日（月）、②5月25日（月）、③6月29日（月）、

④7月27日（月）、⑤9月28日（月）、⑥10月19日（月）、

⑦11月16日（月）、⑧12月21日（月）、⑨1月25日（月）、

⑩2月22日（月）、⑪3月29日（月） ※8月はありません

時間：10:00～11:30

主催：ざまシニアサポーター

問合せ：座間市長寿支援課

046-252-7084



スマートフォンで読み取ると、ざまげんき UP 体操が見られるよ♪