

はつらつウォーキング教室

- 安定した歩行に必要な足腰の筋力を高める運動を毎回行います
- 一緒に歩く仲間作りをします
- ウォーキングが継続できるよう支援します

場所：県立座間谷戸山公園



■各コースの内容は同じです

■1人につき、1つのコースに申込みが出来ます

コース名	開催日	時間
金曜・午前	9月25日～10月23日	9時45分～11時45分
月曜・午後	9月28日～11月2日	13時45分～15時45分

対象者：65歳以上の市内在住の方で、医師からの運動制限がなく、ウォーキング習慣があり、教室終了後もウォーキングを継続できる方。

申込：8月3日（月）～8月31日（月）までに電話、FAXまたは窓口で

定員：各コース25人程度（多数抽選）

結果は9月中旬頃に郵送でお知らせします

集合場所：市民健康センター1階多目的ホール

問合せ先：長寿支援課長寿支援係 046-252-7084



はつらつウォーキング教室

令和8年度 座間市介護予防教室

受講申込書

FAX:046-252-8238

送信する際には、FAX番号を再度ご確認ください

○	コース名	日程	時間
	金曜・午前	9月25日～10月23日	9時45分～11時45分
	月曜・午後	9月28日～11月2日	13時45分～15時45分
	どのコースでも良い		

ふりがな	
お名前	
住所	
電話	
生年月日	(歳)

この講座は座間市が委託した講師が担当します。必要に応じて情報を提供する場合があります。

収集した情報は安全な教室運営の目的以外に使用することはありません。

当落結果は、9月中旬頃にご自宅に郵送いたします。