

「いくつになっても元気なまち ざま」を一緒につくりませんか

令和8年度 集まれ、市内のリーダーさん!!

日時：9/7（月）

14:00～16:00（受付 13:30～）

会場：市民健康センター

対象：市内のサロン・サークル(通いの場)の運営に関わっている市内在住者

講師：有限会社 ハイライフサポート 健康運動指導士

講座内容：高齢者の特性、介護予防について、健幸度チェック（測定）

介護予防ボランティア（ざまシニアサポーター）のための定期ミーティングと同時開催です。通いの場の運営に役立つ知識、情報をお伝えします。これから運動を取り入れたいと考えている運営者の方も大歓迎です。運動できる服装でいらしてください。



ざまりん

問合せ：座間市長寿支援課
電話 046-252-7084(直通)