

体を動かして
健康寿命
をのばそう!

令和8年度

東地区健康講座

はじめての方
大歓迎!

① ~ ③

東地区文化センターに登録している団体の協力の下、
各団体のノウハウを生かした健康講座を行います。

本講座を通して体を動かすことで健康寿命の向上を図ると共に、
体験を通して各団体への会員の増加の一助となるよう目指します。

主催 座間市立東地区文化センター

① 健康吹き矢 体験



日時 令和8年9月27日(日)
午前10時~正午

定員 先着10名

対象 市内在住・在勤の方

講師 ざま健康吹き矢クラブ

会場 学習室

② 太極拳 体験



日時 令和8年10月6日・13日・
20日・27日(火)全4回
午後1時30分~午後3時

定員 先着20名

対象 市内在住・在勤の方

講師 座間太極拳愛好会

会場 第1集会室

③ フォークダンス 体験



日時 令和8年11月24日(火)
午前10時~午前11時30分

定員 先着10名

対象 市内在住・在勤の方

講師 あひるの会

会場 第1集会室

申込方法 電話または直接担当へ
(月曜・祝日を除く午前9時から午後5時15分まで)

参加費 無料

楽しく体を動かして
心も体もリフレッシュ!

皆さまのご参加を
お待ちしております!

問合せ先 座間市立東地区文化センター

住所 座間市東原3-1-1
TEL 046-253-0781
FAX 046-253-0789

(注意)

駐車場に限りがあります。徒歩または自転車・二輪車でお越しください。