

令和6年度

# 座間市 通いの場への出張健康教室

無料  
先着50回  
限定



本教室は高齢者の方の健康維持・増進を目的としています。  
歯科衛生士や管理栄養士、運動指導士などの専門スタッフが、皆さんの活動している  
場所に伺い、健康状態に合わせて希望のプログラムに沿った教室を実施いたします。  
ぜひ皆さんの通いの場で導入してみませんか？

## 内容

### 運動・栄養・口腔のプログラムを最大2回、受講いただけます。

※教室は運動・栄養・口腔のいずれかをお選びいただけます。

例：1回目に運動、2回目に栄養、2回とも運動など

※運動＋栄養や運動＋口腔のように複数のプログラムをご希望の場合は、

90分の時間確保をお願いいたします。運動のみで90分の実施も可能です。

※2回実施ご希望の際、2回目の実施は1回目終了の3～6か月後です。

栄養 または 口腔 プログラム 60分		運動プログラム 60分		栄養(口腔)+運動 プログラム 90分	
脳トレ	10分	脳トレ	10分	脳トレ	10分
栄養(口腔) 講話	40分	ストレッチ	15分	栄養(口腔) 講話	40分
まとめ・質疑応答	10分	筋トレ・軽運動	25分	ストレッチ・筋トレ	30分
		まとめ・質疑応答	10分	クールダウン・まとめ	10分

## 実施場所

### 日頃、活動している場所

その場所にスタッフを派遣させていただきます。

## こんな導入事例もあります

自主グループの  
立ち上げのきっかけ  
作りをしたい

自主グループを  
活性化したい

自己流になっている  
取り組みを  
見直したい

## お電話にてお申し込みください

はじめに「座間市 通いの場への出張健康教室」とお伝えください。

その後、スタッフが下記内容を聞き取りさせていただきます。

- ①団体名
- ②代表者様ご氏名
- ③代表者様ご連絡先
- ④活動場所の会場名と住所
- ⑤活動頻度
- ⑥教室実施希望の日時（1回目及び2回目）
- ⑦ご希望のプログラム内容（1回目及び2回目）

いただきました情報を整理し、こちらから改めて実施日やプログラム内容の決定のためのご連絡を差し上げる予定です。

## お申し込み・お問い合わせ先

スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24  
担当：久保田  
電話番号：046-298-5155  
受付曜日：月曜・水曜～日曜（火曜は除く）  
受付時間：11:00～18:00

※実施は座間市が株式会社ルネサンスへ委託しています。  
※本事業は申し込み数が上限に達し次第、受付を終了させていただきます。予めご了承ください。