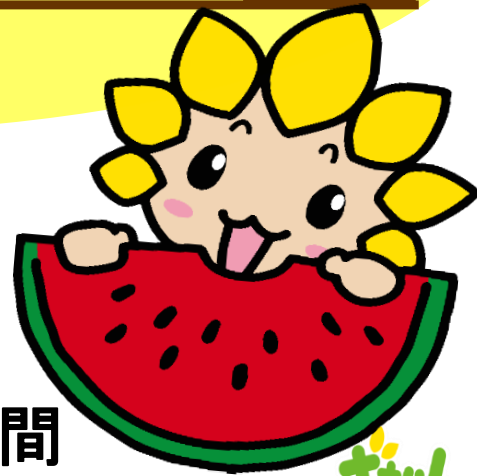




ますますげんき塾

みんなで介護予防を学びましょう！
運動中心の楽しいプログラム
となっています。



さまりん
座間市マスコットキャラクター

① 7月8日(火) サニープレイス座間

14:00～15:30(受付13:30開始)

健康運動指導士 佐々木映子氏

② 7月24日(木) 相模が丘コミュニティセンター

14:00～15:30(受付13:30開始)

(有)ハイライフサポート健康運動指導士 白川 真由美氏

対象：65歳以上の座間市在住者で、医師からの運動制限の無く
自力で参集でき、介助不要な人

定員：30人程度(申込順)

申込開始日：6月1日(日)※定員に達し次第、締め切ります

持ち物：筆記用具、汗ふきタオル、水分補給の為の飲み物

バスタオルまたはヨガマット(①のみ)

室内用運動靴(②のみ)

申込み、お問合せ 座間市長寿支援課長寿支援係まで

電話：046-252-7084(平日8:30～17:15 土日祝日はお休み)

FAX：046-252-8238(終日受付可)(裏面の申込書をご利用ください)



ふりがな	
お 名 前	
生年月日	(歳)
住 所	座間市
電話番号	
希 望 日	() 7月8日(火)サニープレイス座間 () 7月24日(木)相模が丘 コミュニティセンター ※希望日に○をつけてください。