

令和7年度
健康貯筋のための

元気アップ教室



最近運動不足を感じているあなたにおすすめ！！

若々しい身体づくりのための講座です。

ストレッチに加え、インナーマッスル（体幹筋肉）を鍛えることで姿勢がよくなり若々しい印象になります。一緒に運動をする仲間をつくりませんか？

- 対 象
- ①坂戸市在住でおおむね65歳以上の方
 - ②会場まで自力で来られる方
 - ③医師による運動制限の指示のない方
- ※①～③の要件を全て満たす方

日 程

会場：入西地域交流センター				
月	日			申込み受付期間
5月	14(水)	21(水)	28(水)	4月8日(火)～4月15日(火) ※郵送申込みの場合は4月15日(火) 当日消印有効とします
6月	4(水)	11(水)	18(水)	

会 場 入西地域交流センター 多目的ホール

時 間 午前10時00分から11時30分まで

内 容 ストレッチ運動、筋力アップ運動、体幹を鍛える運動等

定 員 25名（申込者多数の場合は抽選となります）

費 用 無料

持ち物 バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、室内用の運動靴、汗拭き用タオル、飲み物、筆記用具

その他 ※当日、血圧が最高血圧180以上、最低血圧100以上の方は運動できません。
※健康チェック等を行いますので、開始15分前にお越しください。

申込み 令和7年4月8日（火）～4月15日（火）

申込み用紙に必要事項を記入し、高齢者福祉課窓口へ直接、郵送またはFAXにて申込みをお願いします。

（申込み用紙は高齢者福祉課窓口、入西地域交流センター、ホームページ公開中。）
申込み結果については、受付終了後2週間以内を目安に、申込者全員へ郵送でお知らせいたします。

〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1 坂戸市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係
電話 049-283-1331（内436） / FAX 049-283-1716