

# 令和7年度健康遊具講習会 参加者募集！



仲間と楽しく、公園にある  
健康遊具を使った  
運動をしてみませんか？



実 施 日	場 所	時 間
第1回 3月 2日(月)	鶴舞集会所 (鶴舞1－8－11)	11時00分～12分30分
第2回 3月 9日(月)	城跡公園 (鶴舞1－668－2)	
第3回 3月16日(月)		
第4回 3月23日(月)		

内 容 健康遊具を使用したストレッチ ウォーキング等  
講 師 女子栄養大学 教授・保健学博士 金子 嘉徳 氏 他  
定 員 20名(先着順) 〈全ての回に参加が可能な方を優先します〉  
対象者 城跡公園付近にお住まいの65歳以上の方で、公園まで歩いて来ることが出来る方

参加を希望される方は、下記までお申込みください。  
申込先：坂戸市役所 高齢者福祉課窓口または電話  
電話番号：049-283-1331 (内線436)  
募集期間：令和8年1月19日(月)～2月13日(金)