

# 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)	
第2回 3月 9日(月)	城跡公園	11時00分～12時30分
第3回 3月16日(月)		
第4回 3月23日(月)	(鶴舞1-668-2)	

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）