

令和8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：北坂戸地域交流センター					
月	日				申込み受付期間
11月	4(水)	11(水)	18(水)	25(水)	10月8日(木)～10月23日(金)
12月	2(水)	9(水)			

会 場 北坂戸地域交流センター 集会室

時 間 13時30分から15時まで

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 15名（先着順）

費 用 無料

持ち物 バスタオルまたはヨガマット（初回不要）、動きやすい服装、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。

参加を希望される方は、下記まで直接または電話でお申込みください。

申込先：北坂戸地域交流センター

住所：坂戸市伊豆の山町17-54

電話番号：049-283-3962