

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：入西地域交流センター				
月	日			申込み受付期間
5月	13(水)	20(水)	27(水)	4月8日(水)～4月15日(水)
6月	3(水)	10(水)	17(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（先着順）

**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。

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：入西地域交流センター

住所：坂戸市新堀159番地1

電話番号：049-281-0044