

～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』(令和7年度募集)

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。(参加費:無料)

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう!

《日程》令和7年:4/11(金) 5/9(金) 6/13(金) 7/11(金) 8/8(金)
9/12(金) 10/10(金) 11/14(金) 12/12(金)
令和8年 :1/9(金) 2/13(金) 3/13(金)

《会場》相模台公民館 大会議室

《時間》午前10時～午前11時30分(受付:午前9時30分～ 血圧測定)

《対象》●相模台公民館区在住の65歳以上の方で、体力に不安があるが、室内ウォーキングやストレッチ体操などの運動ができる方。

●受付時の血圧が160/100以上の時は、安全確保のためお休みいただきます。

《持物》飲み物、タオル、運動のできる服装と靴

《定員》40名(初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選)

《申込》2月18日(火)～2月23日(日) 相模台公民館窓口へ(電話受付可)

申込・問合せ 相模台公民館 042-743-7871

【主催】相模台地区健康づくり普及員協議会 【共催】相模台公民館

