

# 新磯元気倶楽部 令和8年度参加者募集

## ～転ばぬ先の体操教室～ 「新磯元気倶楽部」

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、元気な身体をつくりましょう!

1	R8/4/28 (火)	5	8/25(火)	9	12/22(火)	5/26(火)
2	5/26(火)	6	9/29(水)	10	R9/1/26(火)	2/16(火)
3	6/23(火)	7	10/27(火)	11	2/16(火)	体力測定
4	7/28(火)	8	11/24(火)	12	3/16(火)	実施日

◇会 場：新磯公民館 2階大会議室

◇時 間：午前10時～11時30分(受付9時30分～血压測定)

◇対 象：新磯公民館区在住で、令和8年度中65歳以上になる方、体力に不安があっても室内ウォーキングやストレッチ体操などができる方  
(当日、血压が160/100mmHg以上の時は安全確保のため見学とします)

◇募 集：40名 定員を超えた場合は抽選になります。  
(3月1日以降連絡ない場合は当選)

◇持ち物：運動に適した服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

◇申込み：令和8年2月1日(日)～2月28日(土)迄



新磯公民館(窓口または電話) TEL 046-256-1900

主催：新磯地区健康づくり普及員協議会 / 共催：相模原市立新磯公民館