

## ～転ばぬ先の体操教室～『元気倶楽部』 (令和8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。  
みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！  
〈参加費無料〉

《日程》令和8年： 4/10(金) 5/8(金) 6/12(金)  
7/10(金) 8/14(金) 9/11(金)  
10/9(金) 11/13(金) 12/11(金)  
令和9年： 1/8(金) 2/12(金) 3/12(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。  
●参加時の血圧が160/100以上の時は、安全確保のためお休みいただく場合があります。

《持物》 飲み物、タオル、運動のできる服装と靴、マスク

《定員》 40 名(新規の方優先・定員を超えた場合は抽選)

《申込》 2月17日(火)～2月22日(日)  
相模台公民館窓口または電話



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