

令和6年度



元気アップ 教室



気軽に参加！
簡単な体操など
参加費 30 円

元気になれる！

おおむね 65 歳
以上対象！



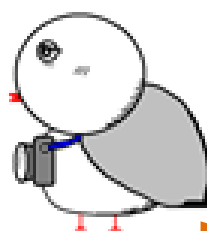
笑顔で！心の健康づくり

山森先生・栗岡先生歌やかんたんな手遊び、紙芝居などで、とっても楽しく元気になれる講座です！

頭と体のアンチエイジング

早船先生

関節痛や体力低下予防・認知症予防など、講義と実技を通して心と体がポカポカになれる講義です。



開催日程や会場は、裏面をご覧ください

開催一覧（令和6年度）

※○印は上履き(スリッパ不可)をお持ちください。

開催日	時間	ところ	室内履き	内容	募集人数
5/17 (金)	10:00 ～ 11:30	武里地区公民館 3 階研修室 1（備後西 1-13-2）		頭と体の アンチエイジング	45 人
6/13 (木)	10:00 ～ 11:30	幸楽荘 1 階大広間（小淵 2159）		笑顔で！ 心の健康づくり	45 人
7/5 (金)	10:00 ～ 11:30	薬師沼憩いの家 1 階大広間（赤沼 475）		頭と体の アンチエイジング	30 人
10/3 (木)	10:00 ～ 11:30	庄和高齢者憩いの家 大広間（西金野井 1053）		笑顔で！ 心の健康づくり	35 人
11/14 (木)	10:00 ～ 11:30	豊春地区公民館 1 階講堂（上蛭田 101-2）	○	頭と体の アンチエイジング	60 人
12/20 (金)	10:00 ～ 11:30	大池憩いの家 1 階（南 5-7-13）		笑顔で！ 心の健康づくり	40 人
1/9 (木)	10:00 ～ 11:30	内牧地区公民館 講堂（内牧 4398）	○	笑顔で！ 心の健康づくり	60 人

※連続講座ではありませんので、どの回からも参加可能です。

参加方法 … 電話で市役所高齢者支援課へ

（電話 048-736-1114 内線 2764）

費用 … 30 円（保険料） ※当日受付でお支払いください

持ち物 … 動きやすい服装、飲み物、タオル、○印の付いている回のみ上履き

問い合わせ…春日部市 高齢者支援課
（電話 048-736-1114 内線 2764）