令和７年度

元気アップ教室

＋１のあるまち
kasukabe

元気アップ

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

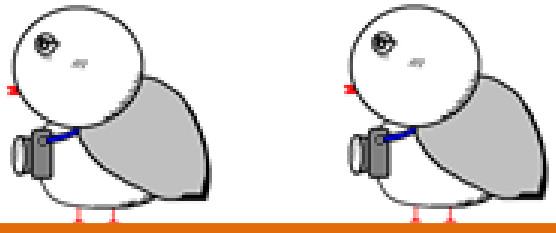
山森先生・栗岡先生

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

早舩先生

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

春日部市
KASUKABE CITY

開催一覧（令和７年度）

開催日	時間	ところ	室内履き	内容	募集人数
5/14(水)	10:00 ～ 11:30	武里市民センター(武里地区公民館) ２階講堂（備後西 1-13-2）		笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
6/13(金)	10:00 ～ 11:30	幸楽荘　１階大広間（小渕 2159）		頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	35 人
7/10(木)	10:00 ～ 11:30	庄和高齢者憩いの家　大広間 （西金野井 1053）		頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	35 人
10/30(木)	10:00 ～ 11:30	豊春市民センター(豊春地区公民館) １階講堂（上蛭田 101-2）	○	笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
11/28(金)	10:00 ～ 11:30	内牧市民センター(内牧地区公民館) 講堂（内牧 4398）		頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	60 人
12/19(金)	10:00 ～ 11:30	春日部市役所本庁舎　ひだまりホール （中央七丁目２番地 1）		笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
1/30(金)	10:00 ～ 11:30	薬師沼憩いの家　１階大広間 （赤沼 475）		笑顔で！ 心の健康づくり	30 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）

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（スリッパ不可）

問い合わせ…春日部市 高齢者支援課
（電話 048-736-1114）