

元気アップ 教室



元気になれる！

おおむね 65 歳
以上対象！

気軽に参加！
簡単な体操など
参加費 30 円

申込不要！
直接会場へ！

5つの **楽しい** 教室



笑顔で！心の健康づくり

山森澄子先生・栗岡一矛先生 歌やかんたんな手遊びなどで、
とっても楽しく元気になれる講座です！



正しいウォーキング

駒崎優先先生 歩き方を、一から丁寧に
教えてくれます。正しい姿勢で健康に！



頭と体のアンチエイジング

井上智貴先生 関節痛や体力低下予
防・認知症予防など、講義と実技



やってみよう！簡単スポーツ！

河野かほる先生ほか 楽しい体操と、
輪投げなど、簡単に楽しくスポーツしよう！



健康ツボ講話

春日部鍼灸マッサージ師会
健康に効果的なツボを、やさしく教えてくれます

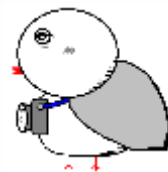
参加方法 …申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

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

開催日程や会場は、裏面をご覧ください

元気アップ教室



開催一覧 (令和2年度)

開催日	時間	ところ	上履き	内容
7/17 (金)	10:00~11:30	内牧地区公民館		笑顔で！心の健康づくり
7/30 (木)	10:00~11:30	正風館	○	簡単スポーツ
8/ 7 (金)	10:00~11:30	春日部コミュニティセンター		正しいウォーキング
8/21 (金)	10:00~11:30	幸楽荘		笑顔で！心の健康づくり
8/27 (木)	10:00~11:30	武里地区公民館		笑顔で！心の健康づくり
9/ 4 (金)	10:00~11:30	豊春第二公民館		簡単スポーツ
9/11 (金)	10:00~11:30	大池憩いの家		笑顔で！心の健康づくり
9/24 (木)	10:00~11:30	庄和高齢者憩いの家		頭と体のアンチエイジング
10/ 9 (金)	10:00~11:30	薬師沼憩いの家		笑顔で！心の健康づくり
10/15 (木)	14:00~15:30	ゆっく武里		健康ツボ講話
10/30 (金)	14:00~15:30	視聴覚センター		笑顔で！心の健康づくり
11/12 (木)	10:00~11:30	内牧南公民館	○	頭と体のアンチエイジング
11/19 (木)	10:00~11:30	豊春地区公民館		笑顔で！心の健康づくり
11/27 (金)	10:00~11:30	武里地区公民館		笑顔で！心の健康づくり
12/ 3 (木)	10:00~11:30	豊春地区公民館		正しいウォーキング
12/10 (木)	10:00~11:30	大池憩いの家		笑顔で！心の健康づくり
1/ 8 (金)	10:00~11:30	正風館	○	笑顔で！心の健康づくり
1/15 (金)	10:00~11:30	幸松地区公民館		正しいウォーキング
1/21 (木)	10:00~11:30	武里東公民館	○	簡単スポーツ

連続講座ではありませんのでどの回でも、1回から参加可能です。

当日、直接会場の受付までお越しください。

問い合わせ…春日部市 高齢者支援課
(電話 048-736-1111 内線 7455)