



ずっと元気 に暮らしたい！



第3回

体験会参加者募集！

元気塾体験会～専門職と一緒に運動プログラムを体験しよう～

①日時 1月21日(水) 13時～14時30分

場所 南野元気塾(ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ 4階)
申込 042-311-2878 へ電話

参加無料

各回10名まで

②日時 1月28日(水) 13時30～15時

場所 諏訪元気塾(諏訪複合教育施設「かけはし」1階)
申込 042-310-1519 へ電話

③日時 1月30日(金) 14時～15時30分

場所 桜ヶ丘元気塾(桜ヶ丘いきいき元気センター)
申込 042-311-7300 へ電話

◎お申し込みは
1月5日（月）～
各元気塾へ



「元気塾」とは…

65歳以上の方向けに、リハビリテーション専門職の指導の下、機械を使ったトレーニング等を行い、短期間で集中的に運動の介護予防プログラムを行う事業です。

体験会はどなたでもご参加いただけます。

見学のみでも大歓迎です！お気軽にご参加ください。

◆アクセス

①南野元氣塾 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
総合福祉センター4階

多摩市南野3-15-1

- ・最寄バス停「福祉センター」から徒歩1分
 - ・ミニバス「総合福祉センター」から徒歩1分

②諏訪元氣塾 諏訪いきいき元気センター
(諏訪複合教育施設「かけはし」1階)

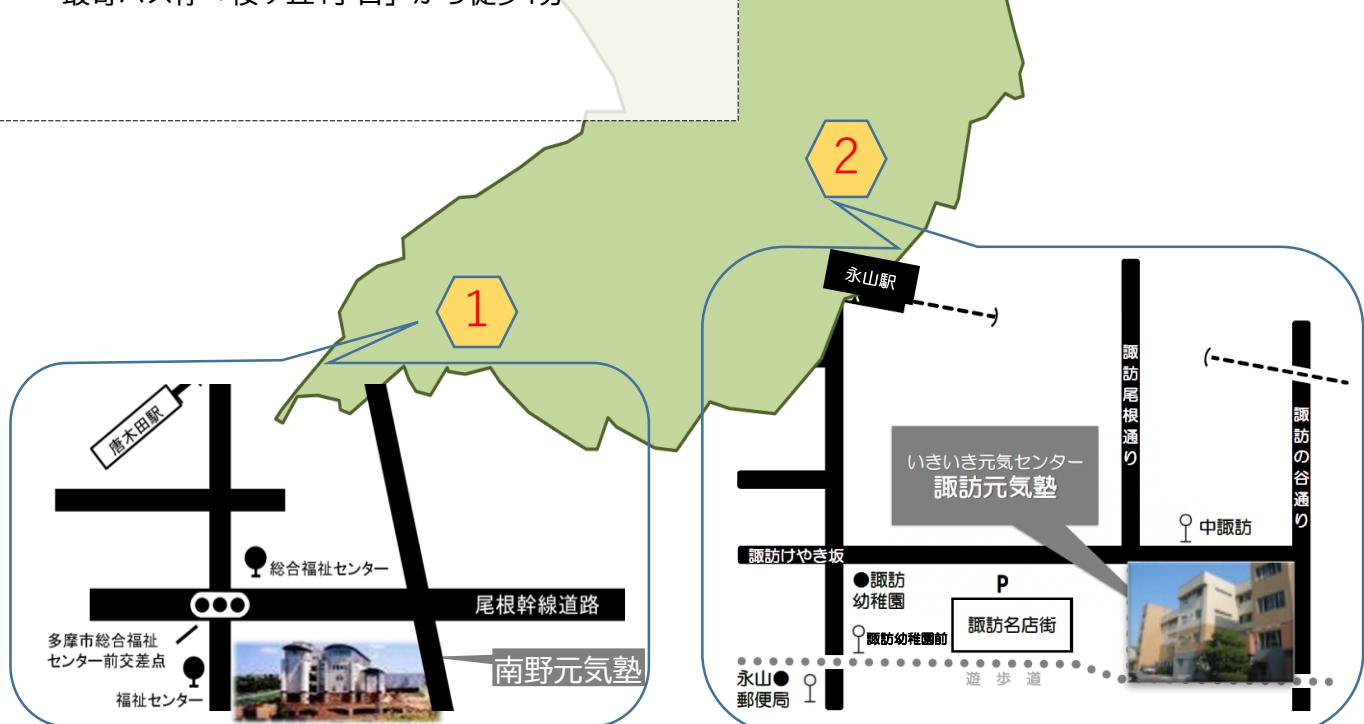
多摩市諏訪5-1

- ・最寄バス停「諏訪幼稚園前」から徒歩7分
 - ・ミニバス「中諏訪」から徒歩1分

③桜ヶ丘元気塾 桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1

- ・最寄バス停「桜ヶ丘4丁目」から徒歩1分



※諏訪老人福祉館ではありません

体験会はどなたでもお申し込み可能です。

※元気塾は**65歳**以上の方向けの事業です。実際のコースのご利用には条件があります。

■ お問合せ・申し込み先 ■

①南野元氣塾

TEL : 042-311-2878

FAX : 042-318-8508

②諏訪元氣塾

TEL : 042-310-1519

FAX : 042-400-7644

③桜ヶ丘元氣塾 TEL：042-311-7300

FAX : 042-311-7300

主催：多摩市役所高齢支援課 介護予防推進係 TEL：042-338-6924