

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(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 4階)

申込 042-311-2878 ハ電話

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 ハ電話

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 ハ電話

参加無料

各回10名まで

◎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南野元気塾 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諏訪元気塾 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南野元気塾 TEL：042-311-2878

FAX：042-318-8508

②諏訪元気塾 TEL：042-310-1519

FAX：042-400-7644

③桜ヶ丘元気塾 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