



健康ぶらす教室



短い時間で気軽にご参加いただける講座を開催します！

うたが好きな方、体を動かしたい方、地域みなさんと交流したい方、
どなたでも大歓迎です。

むずかしいことは行いません。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

日時 5月29日（木）午前10時～11時

場所 東ふれあいの家 2階 ホール（東2-4-8）
※ 公共交通機関でお越しください。

内容 音楽健康指導士によるうたと体操、レクリエーション など

対象 市内在住の65歳以上の方 ※定員20名

申込方法

5月7日（水）午前10時から14日（水）までに、

① 電子申請 ② 電話 ③ 窓口

のいずれかで、介護保険課まで

※ 申込者多数の場合は抽選となります。

※ 申込結果については、実施日1週間前頃までにご自宅に郵送します。

※ 申込期間内に定員に達しなかった場合は、引き続き先着順で受け付けます。



▲電子申請

問合せ

新座市介護保険課 介護予防係
（野火止1-1-1、本庁舎1階）

☎048-424-5186（直通）

