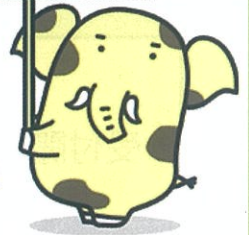


今の一步が、未来を変える

令和
7年度

健康ぷらす教室

健康ぷらす教室は、自分の体の状態を知り、学び、運動する90分の教室。
楽しく取り組める介護予防プログラムで、これからの元気を一緒に育てま
しょう。



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

教室の内容

- ✓ カラダやココロ、お口の状態をチェックして、今の自分を知る
- ✓ 理学療法士による、わかりやすい介護予防のミニ講話
- ✓ 楽しくできる、医学的根拠に基づいた健康体操



対象

市内在住の65歳以上で、
介助が必要ない方

定員

各会場40名

(応募者多数の場合は抽選)

日程表

開催時間

全会場午前10時～11時30分

日程	会場	申込期間
9月26日 (金)	中央公民館 (道場2-14-12)	9月2日(火) 午前10時 ～9月10日(水)
10月27日 (月)	保健センター (野火止2-9-37)	10月2日(木) 午前10時 ～10月10日(金)
11月26日 (水)	西堀・新堀コミュニティセンター (新堀1-5-9)	11月4日(火) 午前10時 ～11月12日(水)
12月23日 (火)	新座ふれあいの家 (新座2-14-61)	12月2日(火) 午前10時 ～12月10日(水)

申込方法等は裏面へ

主催・問合せ

新座市介護保険課

☎ 048-424-5186

〔市役所本庁舎
1階26番窓口〕

〔土日祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分〕