

～楽しく学んで無理なく続ける～

健康ぶらす教室

「最近歩く機会が減った」「いつまでも元気に自分らしく暮らしたい」そんな方におすすめの教室です。健康づくりの基本となるウォーキングのコツや、いつまでもおいしく食べて楽しく会話を続けるための口腔機能低下予防について、わかりやすく学びます。

学ぶ・動く・つながる 健康づくりの“プラス”になる時間を一緒に過ごしましょう！

教室の内容

- 効果的なウォーキングのポイント講話
- 口腔機能低下予防の講話と実践
- ウォーキングに必要な基礎体力づくりの軽運動
- みんなでつくる「まち歩きマップ」づくり



新座市イメージキャラクター ゾウキリン

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30名
※応募者多数の場合は抽選

日程

開催時間

全会場10:00～11:30（受付は9:45～となります）

日程	会場	申込期間
10月16日（金）	老人福祉センター えがおの里 （堀ノ内2-3-45）	8月4日（火）10:00 ～8月18日（火）
10月29日（木）	新座ふれあいの家 （新座2-14-61）	
11月9日（月）	新座市役所 （野火止1-1-1）	9月8日（火）10:00 ～9月24日（木）
11月27日（金）	畑中公民館 （畑中1-15-58）	
12月9日（水）	野火止公民館 （野火止6-1-48）	10月6日（火）10:00 ～10月20日（火）
12月22日（火）	中央公民館 （新座市道場2-14-12）	

申込条件・申込方法等は裏面へ

◆ 申込条件・申込方法 ◆

📄 申込条件

- ・市内在住の65歳以上の方（介助が必要ない方）
- ※抽選

📄 実施時間

- ・9:45受付開始
- ・10:00開始～11:30終了（90分間）
- ※全会場同じです。

📄 申込期間

日程により申込期間が異なります。詳しくは表面の申込期間をご確認ください。

📄 申込方法

- ①電子申請（二次元バーコードより）
- ②電話（株式会社ルネサンス）

☎050-3033-2201 平日10:00-17:00

申込時に氏名・生年月日・住所・日中連絡が取れる電話番号・緊急連絡先が必要となります。



▲電子申請はこちら

📄 注意事項

- ・申込者多数の場合は、抽選となります。
- ・抽選結果は、実施日1ヶ月前頃までに申込者全員へ郵送でご連絡いたします。
- ・定員に満たない場合は、申込期間後も申込順で受け付けます。
- ・複数回申込可能ですが、抽選となった場合は、初回参加の方を優先します。
- ・別会場で何度参加しても、健康長寿ポイント付与の上限は1人1ポイントです。

📄 問合せ先

株式会社ルネサンス

メール：r-chiiki@s-renaissance.co.jp

電話：050-3033-2201（平日10:00-17:00）