

# 2023年度(令和5年度) シニアのための運動塾 日程表

2023年9月1日現在

★無理なく体操を継続していく方法を学ぶ教室です。として、膝腰などに痛み等があり、運動の必要がある65歳以上の方に実施します。  
椅子に座った状態で、ストレッチや筋力運動を行います。3回目に栄養と運動講座を行います。

時間:各コース 10:00~11:30 (受付開始 9:30~)

定員:各コース30人(抽選)

コース	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	会場	申込期間
1	4月11日(火)	4月25日(火)	5月9日(火)	5月23日(火)	久里浜コミュニティセンター 集会室	3/1~3/27
2	5月17日(水)	5月31日(水)	6月14日(水)	6月28日(水)	ウエルシティ市民プラザ 市民ホール	4/1~5/2
3	7月10日(月)	7月24日(月)	8月7日(月)	8月21日(月)	衣笠コミュニティセンター 体育館	6/1~6/25
4	8月29日(火)	9月12日(火)	9月26日(火)	10月10日(火)	大津コミュニティセンター 体育室	7/1~8/14
5	10月16日(月)	10月30日(月)	11月13日(月)	11月27日(月)	浦賀コミュニティセンター 集会室	9/1~10/1
6	10月27日(金)	11月10日(金)	11月24日(金)	12月8日(金)	衣笠コミュニティセンター 体育館	9/1~10/12
7	11月2日(木)	11月16日(木)	11月30日(木)	12月14日(木)	ウエルシティ市民プラザ 市民ホール	10/1~10/18
8	令和6年1月17日(水)	令和6年1月31日(水)	令和6年2月14日(水)	令和6年2月28日(水)	久里浜コミュニティセンター 集会室	12/1~1/3

※お申込みはコールセンター(電話046-822-2500、FAX046-822-2539)かネット申込で。



※10月16日(月)から開講の教室は神奈川歯科大学から浦賀コミュニティセンターに会場が変更になっています。お申し込み時にご注意ください。

担当:民生局 健康部 健康増進課 健康増進・介護予防:

TEL:046-822-8135

FAX:046-822-4302