

# ずっと**元気**に暮らしたい！



R8年度  
第2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 8月25日(火) 13時30時～15時

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 ヘ電話

②日時 8月26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 ヘ電話

③日時 8月31日(月) 13時30時～15時

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 ヘ電話

参加無料

各回10名まで

◎お申し込みは

8月6日(木) 9:00～

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。

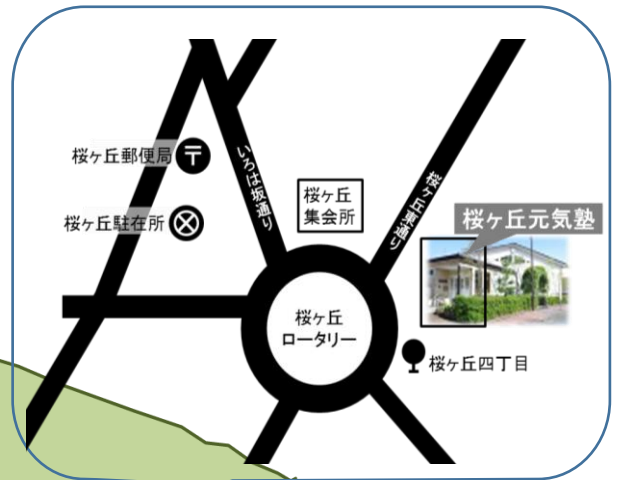
見学のみでも大歓迎です！お気軽にご参加ください。

# ◇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

- 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



※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桜ヶ丘元気塾 TEL : 042-311-7300 FAX : 042-311-7300

②諏訪元気塾 TEL : 042-310-1519 FAX : 042-400-7644

③南野元気塾 TEL : 042-311-2878 FAX : 042-318-8508

主催 : 多摩市役所高齢支援課 介護予防推進係 TEL : 042-338-6924