

ずっと**元気**に暮らしたい！



R8年度
第1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 5月26日(火) 13時30分～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 へ電話

②日時 5月28日(木) 13時30分～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 へ電話

③日時 5月29日(金) 10時～11時30分

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 へ電話

参加無料

各回10名まで

◎お申し込みは

5月7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。

■ お問い合わせ・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