

-プログラム-

1回目

- ・フレイル予防について
- ・運動メニュー【ストレッチ、筋力アップ運動、リズム体操】
- ・管理栄養士の講話【バランスの良い食事、高血圧予防】

2回目

- ・運動メニュー
- ・歯科衛生士の講話【口の健康について、口の体操、歯周病予防】

3回目

- ・運動メニュー
- ・レクリエーション【ボッチャ】(初級のみ)

4回目

- ・運動メニュー
- ・座談会(参加した感想等をグループごとに気軽にお話していただきます)

★昨年、教室に参加した方の感想★ (一部抜粋)

「楽しく体を動かし、大変有意義に過ごすことができました。」

「体操だけでなく、食事など色々と教えていただき、とても勉強になりました。」

毎回、ラジオ体操
のミニ講座あり!



プレゼント

運動や食事、お口の健康など、元気に過ごすヒントが詰まった「冊子」を参加者全員にプレゼント!!

令和8年度

体力アップ倶楽部

ゆっくり頑張る

初級編



しっかり頑張る

中級編

「運動を始めたいけど何をしたら良いかわからない・・・」

「家で1人じゃ続かない・・・」

「元気に過ごすために今からできることって?」

参加無料

いつまでも元気に過ごすヒント

が詰まった教室です!!

自分に合った運動強度で

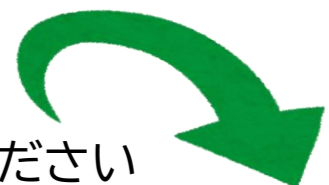
楽しく健康づくりをはじめましょう♪



ゆっくり頑張りたい方、体力に自信のない方 ⇒ 初級編へ

運動をしっかり頑張りたい方、運動習慣のある方 ⇒ 中級編へ

詳しい日程等は
見開きページをご覧ください



初級編



運動を始めたい方、運動方法が知りたい方

椅子に座ってできる運動中心です

総合保健センター ※午前

日程 5/15、5/29
6/12、6/26
すべて金曜日

申込締切 4/28(火)

北公民館 ※午前

日程 6/4、6/18
7/2、7/16
すべて木曜日

申込締切 5/20(水)

名細公民館 ※午後

日程 6/26、7/10
7/24、8/7
すべて金曜日

申込締切 6/11(木)

福原公民館 ※午後

日程 9/1、9/15
9/29、10/13
すべて火曜日

申込締切 8/18(火)

霞ヶ関北公民館 ※午前

日程 10/21、11/4
11/18、12/2
すべて水曜日

申込締切 10/7(水)

ウエスタ川越 ※午前

日程 11/10、11/24
12/8、12/22
すべて火曜日

申込締切 10/27(火)

高階公民館 ※午前

日程 R9/1/19、R9/2/2
R9/2/16、R9/3/2
すべて火曜日

申込締切 R9/1/5(火)

※室内履き必要

※午前

9:45~11:30

※午後

13:45~15:30



中級編



運動をしっかりと頑張りたい方



マットを使った体幹トレーニング中心です。

ウエスタ川越 ※午前

日程 9/18、10/2
10/16、10/30

申込締切 9/3(木)

東部地域ふれあいセンター ※午前

日程 11/2、11/16
11/30、12/14

申込締切 10/19日(月)

大東公民館 ※午前

日程 R9/1/27、R9/2/10
R9/2/24、R9/3/10

申込締切 R9/1/13(水)

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 30名

(定員を超えた場合は抽選)

*当教室に初めてお申込みの方を

優先とさせていただきます。

*プログラム(内容)の詳細は裏面をご参照ください。

*会場によって曜日、時間が異なります。ご確認の上、お申込みください。

開催日程や会場は変更の可能性もありますので、市ホームページ等でご確認ください。

〈お問い合わせ・お申込み先〉

右記の電子申請または下記電話にてお申込みください。

(受付時間 8:30~17:15)

川越市 健康づくり支援課 地域保健担当(総合保健センター1階)

電話:049-229-4120

FAX:049-225-1291

