

歌って踊って元気になろう！ 老化予防健康体操

高齢者向けの健康体操教室です。
曲に合わせて体を動かす運動や、
道具を使わないストレッチ・体操を
行います。
楽しみながら、より健やかな身体
への一歩を踏み出しましょう！



昨年度開催時の様子

日時 令和7年5月20・27日（火） 10:00～11:30（全2回）
会場 千城台公民館 2階 ホール
対象 60歳以上の方
定員 20人（応募多数の場合は抽選）
料金 無料
講師 若葉いきいきプラザ 介護予防指導士

申込みフォーム



申込期間 4/13（日）～4/26（土） ※往復はがきは4/25（金）必着

問合せ
申込み

下記の必要事項を明記の上、HPの申込みフォームか往復ハガキ・窓口でお申し込みください。

①希望講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

※窓口申込の場合は、返信用のはがきをご持参ください。

※往復はがきの場合は、返信用はがきにご自宅の住所と氏名をお書きください。

※応募1通につき1名でお申し込みください。