

1月～3月コース！ フレイル予防運動教室のご案内

シニアヘルスアップ講座

〈アクティブコース〉

運動好きでしっかり動きたい方向け、体幹を強くし
バランス感覚を高める体操と水中運動をセットした12回

日程 1月～3月
毎月
定員 16名
対象 要支

一般介護予防事業
講座名：シニアヘルスアップ講座
1月コース
参加者募集チラシ
(サンプル)

参加費 無料(プールのみ1回250円)

日程	場所・時間
1月 6日～2月 3日	逗子アリーナ 第2格技室 9:30～10:30
2月10日～3月10日	市民交流センター 地下プール 10:00～11:30
3月17日～3月24日	逗子アリーナ 第2格技室 9:30～10:30

申込期間 12月6日(月)～12月16日(木)
お申込先 株式会社 逗子スポーツクラブ (事業受託事業者)
電話 046-872-9032 (平日 9:00～17:00)

※感染拡大防止策を実施のうえ、開催します。
(ただし、状況に応じて開催を中止することがありますので、ご了承ください。)



お問合せ先 逗子市福祉部社会福祉課 地域共生係
046-873-1111 (内線213)

運動・ウォーキングを習慣化したい人の

無料

脳活・筋活講座

毎週1回、全12回の3か月間の集中講座です。

人生100年時代を楽しむために、脳とカラダが活性化する特別プログラムで健康習慣を手に入れましょう。

日程
時間

一般介護予防事業
講座名:脳活・筋活講座
1月コース
参加者募集チラシ
(サンプル)

会場

内容

筋力・バランス・柔軟性トレーニング、
体力測定・認知機能測定、健康ミニ講座

定員 16名（先着順・初回申込者優先）

対象 要支援・要介護認定を受けていない
65歳以上の逗子市民

参加費 無料



申込期間 12月3日（金）から12月15日（水）
10:30~18:30（木曜日を除く）

お申込先 046-265-3222
スポーツクラブ ルネサンス大和

逗子の
「脳活・筋活講座」
への申込と
お伝えください。

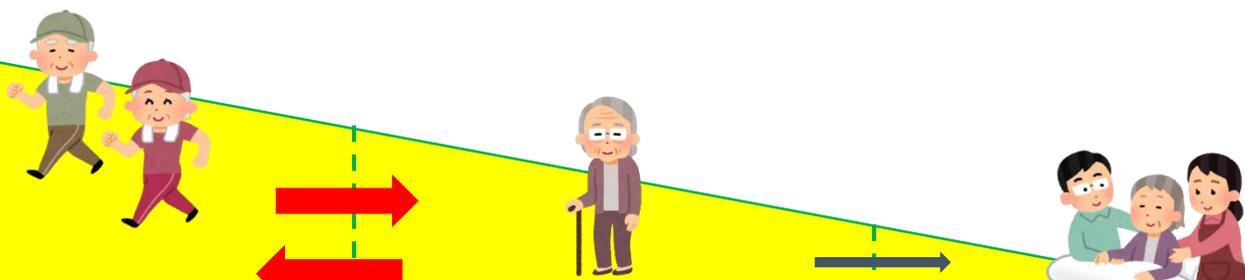
お問合せ先 逗子市福祉部社会福祉課 地域共生係
046-873-1111（内線213）

健康寿命を延ばすための
知恵と工夫が身に付く



フレイルチェック測定会

フレイルとは、「年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下していく状態」のことを言います。フレイルチェックは、日常生活で現れるフレイルのサインを早期に発見し、予防するためのプログラムです。ぜひ、お気軽にご参加ください。



健康

一般介護予防事業

講座名：フレイルチェック測定会

11月・1月～3月開催

参加者募集チラシ
(サンプル)

- 定員：10名（先着順）
- 対象：市内在住の65歳以上で、介助なしで参加できる人
- 参加費：無料
- 申込期間：○月○日（○）～○月○日（○）
- 申込方法：①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号
を電話又は申込用紙を社会福祉課窓口へ

お問合せ・お申込先：

逗子市福祉部社会福祉課 地域共生係

電話：046-873-1111（内線213）

てくてc逗子 プレゼント

～てくてc逗子にご参加の皆様へ～

1日の平均歩数が1,500歩又は2,000歩以上増加した方の中から、抽選で8名様へ協賛企業様より提供される景品をプレゼントします。

1日の平均歩数 9月と12月を比較して

2,000歩増達成者 (年代別各1名) 74歳以下・75-79歳・80-84歳・85歳以上

1,500歩増達成者 (年代別各1名) 74歳以下・75-79歳・80-84歳・85歳以上

景品タイトル (企業名可)

景品内容×数

景品画像

景品画像

横 9 c m

縦
5
c
m

運動・スポーツ習慣化促進事業
講座名:てくてc逗子
参加者向けチラシ
サンプル

<広告> 介護予防応援企業

タイトル フォントサイズ16~18pt

サブタイトル フォントサイズ14~16pt

本文 フォントサイズ11pt以上

- * タイトル、サブタイトルの枠線は印刷時は非表示となります。
- * 背景色変更可

横 9 c m

縦
6
c
m

各チラシの
裏面広告欄
(イメージ共通)

2 枠分の景品をご提供いただける場合の広告欄を2つつなげたサイズを使用可能