

フレイル予防教室

□ やさしい健康体操水曜 13:00-13:50

内容：簡単なストレッチ・椅子体操等

□ 楽しく健康体操 水曜 14:00-14:50

内容：ストレッチ・健康体操など

対象：おおむね60歳以上の方

日程：2026年10月14日～12月23日まで
(11月4日を除く)

曜日：水曜日

回数：全10回

担当：生田目

費用：5,500円(税込)

持ち物：運動できる服装・タオル
蓋のある水分補給できるもの



※教室開始後のキャンセル返金はありません。
また、1年間を通した、通年教室となります。
今年度は4期に分けたご入金となります。

新座市民総合体育館

受付時間：9:00～21:00

休館日：毎週月曜日

祝日に当たる場合はその翌日

TEL:048-478-8011

フレイル予防教室

からだ調整エクササイズ

金曜 13:15-14:05



対象：おおむね50歳以上の方

日程：2026年10月9日～12月18日まで
(11月13を除く)

内容：関節をほぐし、ストレッチ、簡単な筋コンデショニングにより、
身体のバランスを整え、機能改善をしていくプログラムです

場所：第1武道場

曜日：金曜日

回数：全10回

担当：山崎

費用：5,500円(税込)

持ち物：運動できる服装・タオル
蓋のある水分補給できるもの

※教室開始後のキャンセル返金はできません。
また、1年間を通した、通年教室となります。
今年度は4期に分けたご入金となります。



新座市民総合体育館

受付時間：9:00～21:00

休 館 日：毎週月曜日

祝日に当たる場合はその翌日

TEL:048-478-8011