

佐倉市としとらん塾（介護予防教室）



対象：市内在住で65歳以上の方。参加費は原則無料。

内容：心や体がいつまでも若々しくお元気でいられるための学習や運動等を行います。

1コース通しての参加となりますが、途中参加も可能です。申込制ですので、
直接主催・申込先へお問い合わせください。送迎はありません。



※悪天候や感染症の流行等により日程や内容は変更、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

令和7年度 上半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和7年	4月11日	金	10名	13:30～15:30	南ユーカリが丘自治会館	みんなで仲良く筋トレ体操・栄養指導 ～運動の輪を広げよう～	志津北部 地域包括支援センター 462－9531
	4月18日	金					
	4月25日	金					
	6月8日	日	12名	10:00～12:00	志津コミュニティセンター	地域の子どもたちとボッチャで交流しよう	
	5月21日	水	20名	13:30～15:30	西志津ふれあいセンター	リズム体操で楽しく筋力アップ①②③	志津南部 地域包括支援センター 460－7700
	6月18日	水					
	7月16日	水					
	8月21日	木	20名	13:30～15:30	志津市民プラザ	転倒予防で健康長寿！ ～バランス感覚を養おう～①②	
	9月18日	木					

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)

令和7年度 上半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和7年	5月8日	木	30名	10:00～12:00	臼井公民館	リズムで楽しくフレイル予防！	臼井・千代田 地域包括支援センター 488-3731
	5月15日	木					
	5月29日	木					
	9月18日	木				リズムで楽しくフレイル予防！ 3か月後の振り返り	
	6月11日	水	15名	10:00～12:00	染井野南集会所		488-3731
	6月25日	水				体とお口を動かして、ますます元気に！	
	7月9日	水					
	5月29日	木	15名	9:30～11:30	中央公民館		佐倉 地域包括支援センター 488-5151
	6月5日	木				脳も体も元気はつらつ！ 音楽体操♪	
	6月12日	木					
	6月19日	木					
	6月5日	木	15名	14:00～16:00	南部地域福祉センター	モルックで心も身体も元気になろう！	南部 地域包括支援センター 483-5520
	6月13日	金	15名	14:00～16:00	南部地域福祉センター	頭と身体をほぐして健康に！～ふまねっと～	
	7月18日	金	15名	13:30～15:30	南部地域福祉センター		
	7月25日	金				フレイル予防①②	
	9月1日	月	15名	10:00～12:00	弥富公民館	自分の身体を知ろう！～測定会＆健康体操～	