

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 下半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和7年	11月4日	火	15人	13：30～15：30	志津コミュニティセンター	シニア ヒップホップダンス講座 ～初級編3回コース～	志津北部 地域包括支援センター 462－9531
	11月11日	火					
	11月18日	火					
令和8年	1月19日	月	12人	13：30～15：30	宮ノ台集会所	筋肉を育てる ～いきいき健康体操～	462－9531
	1月26日	月					
	2月2日	月					
令和7年	10月23日	木	20人	13：30～15：30	志津市民プラザ	椅子ヨガで健康増進！ ～心と身体のバランスを整えよう～①②	志津南部 地域包括支援センター 460－7700
	12月18日	木					
	11月20日	木	20人	13：30～15：30	志津市民プラザ	美味しい栄養食の作り方 ～美味しく栄養素を摂ろう～	
令和8年	2月6日	金	18人	13：30～15：30	西部地域福祉センター	楽しくボッチャ！ ～投げて転がしてたくさん笑おう～①②	460－7700
	2月13日	金					

佐倉市としとらん塾(介護予防教室)

令和7年度 下半期

日 程			定員	時 間	会 場	内 容	主催・申込先
令和7年	10月20日	月	15人	13：30～15：30	江原区自治会館	体とお口を動かして、ますます元気に！	臼井・千代田 地域包括支援センター 488－3731
	10月27日	月					
	11月10日	月					
令和7年	10月8日	水	15人	13：30～15：30	白銀西集会所	フレッ！フレッ！フレイル予防	佐倉 地域包括支援センター 488－5151
	10月15日	水					
	10月22日	水					
	10月30日	木	15人	9：30～11：30	ミレニアムセンター・ 内郷児童公園	楽しく歩いて健康長寿 ～ウォーキングの基本は「こけし」！～	
	11月6日	木					
	11月13日	木					
令和7年	9月1日	月	15人	10：00～12：00	根郷公民館	自分の身体を知ろう！ ～測定会＆健康体操～	南部 地域包括支援センター 483－5520
	10月29日	水	15人	10：00～12：00	南部地域福祉 センター	楽しく身体を動かそう！ 体操教室 ①②③	
	11月5日	水					
	11月12日	水					
令和8年	2月6日	金	15人	13：30～15：30	弥富公民館	ポールを使って楽しく歩こう！ ～ノルディックウォーク～	
	2月13日	金					