

令和8年度



元気アップ 教室



気軽に参加！
簡単な体操など
参加費 30 円

元気になれる！

おおむね 65 歳
以上対象！



笑顔で！心の健康づくり

山森先生・栗岡先生

歌やかたんな手遊び、紙芝居などで、とっても楽しく元
気になれる講座です！

頭と体のアンチエイジング

早船先生

関節痛や体力低下予防・認知症予防など、講義
と実技を通して心と体がポカポカになれる講義です。



開催日程や会場は、裏面をご覧ください

開催一覧（令和8年度）

開催日	時間	ところ	内容	募集人数
5/15 (金)	10:00 ～ 11:30	内牧市民センター(内牧地区公民館) 講堂（内牧 4398）	笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
6/4 (木)	10:00 ～ 11:30	春日部市役所本庁舎 ひだまりホール （中央七丁目 2 番地 1）	笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
7/10 (金)	10:00 ～ 11:30	薬師沼憩いの家 大広間 （赤沼 475）	頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	30 人
10/29 (木)	10:00 ～ 11:30	庄和市民センター 正風館 3 階研修室（大倉 307－1）	笑顔で！ 心の健康づくり	49 人
11/26 (木)	10:00 ～ 11:30	豊春市民センター(豊春地区公民館) 講堂（上蛭田 101－2）	頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	60 人
12/4 (金)	10:00 ～ 11:30	春日部市役所本庁舎 ひだまりホール （中央七丁目 2 番地 1）	笑顔で！ 心の健康づくり	60 人
1/14 (木)	10:00 ～ 11:30	武里市民センター(武里地区公民館) 講堂（備後西 1－13－2）	頭と体を使って 健康寿命を 延ばそう！	60 人

※連続講座ではありませんので、どの回からも参加可能です。

参加方法 … 電話で市役所高齢者支援課へ

（電話 048-736-1114）

費用 … 30 円（保険料） ※当日受付でお支払いください

持ち物 … 動きやすい服装、飲み物、タオル

問い合わせ…春日部市 高齢者支援課
（電話 048-736-1114）