

プログラム内容

全10回すべて、ミニ講座と軽運動の両方を受講できます。

■ミニ講座(30分間)

健康増進や介護予防について、
大学教員や専門の先生方から
学びます。

■軽運動(60分間)

大学教員の指導を受け、
自宅でも取り組める運動をします。

- *1回目・9回目…運動効果を測るための体力測定を実施します
- *10回目…測定結果をお渡しします

会場

パルティセと
【5階アリーナ】
愛知県瀬戸市栄町45番地

- 自家用車の場合、
地下1階・2階の市営駐車場を
利用できます。
(料金は、最初の60分は無料、
以後60分毎に100円が加算)



申込み

- 申込用紙配布場所
瀬戸市役所高齢者福祉課

- 申込方法
申込用紙に記入し、高齢者福祉課窓口
又はFaxでお申込みください。

- 申込期間【受付時間】8:30~17:15(土・日・祝日を除く)
秋期 8月1日(金)~8月20日(水)
※参加者が確定次第、申込された方には
郵送でお知らせします。

- その他

- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・申込用紙は、高齢者福祉課窓口で受け取るか、
市役所ホームページ

福祉・健康→健康・医療→健康づくり

→令和7年度シニア世代のスポーツ健康カレッジ
からダウンロードすることができます。

問合せ先

瀬戸市高齢者福祉課

Tel.88-2626 Fax 88-2633