

カラダもココロも
健やかに

健康増進・フレイル予防
ミニ講座&軽運動
(30分) (60分)

シニア世代の スポーツ健康カレッジ

2026 秋期

開催日 全10回・木曜

※災害・感染症への対応等、公共の福祉のためやむを得ない理由がある場合は教室を必要期間中止します。

秋期

10月1日、10月8日、15日、22日、29日、
11月5日、12日、19日、26日、12月3日

開催時間 14時00分～15時30分

実施場所 パルティセと5階アリーナ

参加費 3,000円

保険料および運営費として10回分一括。
第1回目の教室参加時に会場にてお支払いください。

対象 瀬戸市在住の65歳以上の方
30名

◎あまり外出しない…
◎自宅で座ってばかりいる…
◎歩く速度が遅くなったと感じる…
◎運動習慣がない…

このようなことに
不安のある方は、
是非ご参加ください。

ゼロから始める
すこやか健康習慣♪

(詳細は裏面をご覧ください)

- ・医師より運動を禁止されていない方
- ・全回教室に参加する意欲のある方
- ・階段の上り下りができる、また、10分間程度継続して歩行できる方



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)

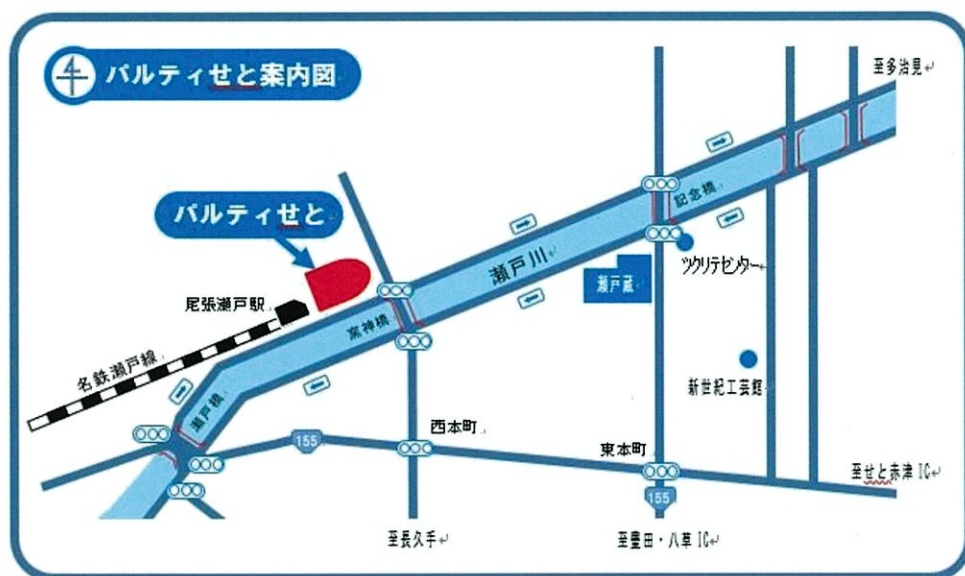
大学教員の指導を受け、
自宅でも取り組める運動をします。

- *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



瀬戸市役所ホームページ

- 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3日(月)~8月21日(金)
※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8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