

参加費無料
定員**30**名

どうしても猫背に...
治す方法あるのかな?

毎日楽しく過ごそう!
動ける体で、

毎日の運動、
これであっているかな?



テーマ

動ける身体を手に入れよう!
ロコモを予防していきいき生活を

健康講話



新座市 健康長寿レシピ

10月30日(金)

時間 13:30~14:30
(13:00測定開始)

講師 目時 匠先生

東大沢整形外科内科 理学療法士

健康チェック

立ち上がりテスト



開催場所

大和田公民館 軽体育室
(新座市大和田1-26-16)

※ 混雑が予想されるため、ご来場の際には公共交通機関のご利用にご協力いただきますようお願いいたします。

※ 健康長寿ポイント対象事業です。シール希望の方は事前にカード作成の上ご持参ください。

お申込み

申込開始 2026年10月15日(木) から

新座市役所 長寿はつらつ課 長寿医療係
〒352-8623 埼玉県新座市野火止1-1-1



048-424-9610 (直通)

- ご来庁によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは24時間いつでも、どこでも、Web申し込みが便利!

Web申込み

▶こちらから



新座市は明治安田生命と包括連携協定を締結しています