

令和5年度 介護予防運動セミナー

介護予防に役立つ運動セミナーを開催します。自宅で気軽にできる効果的な運動を学びましょう!

対象:60歳以上の市内在住者
 持ち物:動きやすい服装、室内履き、水分補給用水
 お申込み:9月4日(月)から受付開始
 お申込み先:健康づくり推進課
 健康施策・歩こう係 ☎ 046-260-5803

(ヤマトン健康ポイント:3ポイント対象)

行ってみよう!



大和市イベントキャラクター ヤマトン

日時		場所	定員
9月12日(火)	13:00~15:00	①カーブス中央林間	先着 10人
9月19日(火)			
9月15日(金)	10:30~12:30	②アリーナつきみ野スポーツクラブ	先着 10人
9月22日(金)			
9月13日(水)	14:30~16:30	③さんご接骨院	先着 10人
9月20日(水)			
9月21日(木)	各日 10:00~12:00 または 14:00~16:00	④スポーツクラブNAS南林間	先着 10人
9月28日(木)			
10月2日(月)	13:00~15:00 10:00~12:00 または 13:00~15:00 13:00~15:00 10:00~12:00 または 13:00~15:00	⑤スポーツクラブルネサンス大和24	先着 15人
10月5日(木)			
10月16日(月)			
10月19日(木)			
9月20日(水)	11:30~13:30	⑥メガロス大和	先着 10人
10月12日(木)			
9月20日(水)	13:30~15:30	⑦養護老人ホーム敬愛の園	先着 10人
9月27日(水)			
10月6日(金)	10:00~12:00	⑧福祉創造スクウェア・すぷら	先着 10人
10月20日(金)			
10月6日(金)	13:30~15:30	⑨上和田団地集会所	先着 15人
10月13日(金)			
9月11日(月)	13:30~15:30	⑩渋谷一丁目リハビリデイサービス	先着 10人
9月25日(月)			
9月19日(火)	10:00~12:00	⑪高座の庄 清風	先着 15人
9月20日(水)			
9月26日(火)			
9月27日(水)			
9月12日(火)	14:00~16:00	⑫いちょう団地下和田第一集会所	先着 10人
9月19日(火)			