

# 100年歩けるカラダをつくろう教室



講座開始時  
(2023年1月15日)

講座終了時  
(2023年2月5日)



**募集中!**

## 教室の概要

場所	2階アリーナ
日時	9/10・17・24・10/1 毎週日曜日 9:30~11:00
参加費	5,500円(税込)/全4回
対象	60歳以上(目安) ※定員は8名です(先着順)

### 持ち物

飲み物 室内用運動靴  
タオル 動きやすい服装

### 予約受付開始日

8月18日(金) 9:00予約受付開始

100歳まで歩き続けるために大切なのは、「姿勢」「立ち方座り方」「歩き方」です。

「なんで大切なの?」そんな疑問を解消するところからスタートします!そして日常生活で何をやっていけば良いのかを、専門の講師が出演する動画を通じて実践しながら学びましょう。そのためのお助けアイテム(トランクソリューション)も用意しています。なかなか他にはない教室ですので是非ご体験ください!



坂戸市健康増進施設 サンテさかど

TEL: 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市につさい花みず木1丁目-3  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

●開館時間: 8:30~22:00

●休館日: 毎週火曜日  
年末年始(12/30~1/2)