

男の本気塾

6月21日(土)スタート!



楽しい仲間と本気の健康づくりしませんか?
毎月第3土曜日10:00~11:30

男の本気塾とは?

年齢を重ねても元気でいきいきとした生活を送るために筋トレ等の運動を行い、身体機能維持向上、男の料理、工場見学、ゲームスポーツ、山歩(さんぽ)など様々な活動に取り組みます。
簡単・安全で誰でもすぐに始めることができ、介護予防効果があります。

【対象】 都筑区在住の男性

【内容】 全10回(詳細は裏面をご覧ください)
*内容は変更になる場合があります

【定員】 20名

【参加費】 500円/回

*【前期(第1回~第5回)】 第1回参加時に5回分2500円を一括でお支払いください

*【後期(第6回~第10回)】 第6回参加時に5回分2500円を一括でお支払いください

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴
*動きやすい服装でお越しください

申込・問い合わせ

東山田地域ケアプラザ

045-592-5975
(受付時間 9:00~16:30)

前期

第1回：6月21日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気で楽笑体操

第2回：7月19日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気でゲームスポーツ

第3回：8月16日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気で男の料理

第4回：9月20日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気で体力測定

第5回：10月18日（土）
10：00～11：30
場所：未定
内容：本気の山歩(さんぽ)

後期

第6回：11月15日（土）
10：00～11：30
場所：東山田スポーツ会館
内容：本気の運動会

第7回：12月20日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気のボイストレーニング

第8回：2026年1月17日（土）
10：00～11：30
場所：未定
内容：本気の工場見学

第9回：2026年2月21日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気で楽笑体操

第10回：2026年3月21日（土）
10：00～11：30
場所：東山田地域ケアプラザ
内容：本気で体力測定



会場案内

主催：東山田地域ケアプラザ
都筑区東山田町 270

協力：東山田スポーツ会館
都筑区東山田町 105-2