

みんなで
楽しく
本気の
健康づくり!

いきいき

男の本気塾

6月19日スタート

男性対象講座



毎月第3水曜日10:00～11:30
東山田地域ケアプラザ

【持ち物】・飲み物・タオル ※動きやすい服装でお越しください



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
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、山歩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。

申込・お問い合わせ

(受付時間：9:00～16:30)

東山田地域ケアプラザ 045-592-5975

第1回：6月19日（水）

10：00～11：30

場所：東山田地域ケアプラザ

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気で体力測定

第2回：7月17日（水）

10：00～11：30

場所：東山田地域ケアプラザ

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気で強み発見

第3回：8月21日（水）

15：00～16：30

場所：工場見学（予定）

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気の社会科見学

第4回：9月18日（水）

10：00～11：30

場所：東山田地域ケアプラザ

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気のボイストレーニング

第5回：10月16日（水）

10：00～11：30

場所：東山田スポーツ会館

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気の運動会

第6回：11月20日（水）

10：00～11：30

場所：未定

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気の山歩き

第7回：12月18日（水）

10：00～11：30

場所：未定

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気のクリスマス料理

第8回：2025年

1月15日（水）

10：00～11：30

場所：未定

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気の社会科見学体験

第9回：2025年

2月19日（水）

10：00～11：30

場所：東山田地域ケアプラザ

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気の認知症
サポーター養成講座

第10回：2025年

3月19日（水）

10：00～11：30

場所：東山田地域ケアプラザ

- ・楽笑体操：男の筋トシ
- ・本気で体力測定



参加費：500円/回

第1回～第5回分：第1回参加時に
5回分2500円を一括でお支払い
ください

第6回～第10回分：第6回参加時に
5回分2500円を一括でお支払い
ください

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