

2025 年 5 月 8 日

保険福祉課

「新・はつらつ元気塾」
新年度始動！

5 月から「新・はつらつ元気塾」が内容も新たにスタートします。
ご高齢の方が、健康で元気な生活を送るためには、適度な運動をして心身を鍛えることが何より大切です。「新・はつらつ元気塾」への参加をきっかけに、日ごろから運動する習慣を身に着けていただき、介護が必要となる状態を防ぐといった効果が期待されます。また適度な運動を続けると認知症予防にもつながります。

できるだけ多くの方にご参加いただき、いつまでも健康で元気に生活していただくことを目指し、「新・はつらつ元気塾」を下記の通り開催いたします。

記

- 日 時 2025 年 5 月 28 日（水） 13:30～15:00 （今後、毎月 2～3 回開催）
※年間予定表は役場、町民センター、情報センター真鶴にて配架します。
- 会 場 町民センター 3 階 講堂
- 対象者 65 歳以上で運動しても差し支えない方
- 申込方法 新規の方は、事前に保険福祉課まで連絡
電話：0465-68-1131 内線 6515
- その他 飲み物、動きやすい服装、マスク着用

※取材を希望される方は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先	
保険福祉課長	瀬戸太允 電話：0465-68-1131 内線 2264



幸せをつくる真鶴時間