

《2024》 わくわくストレッチクラブ

## 指導スタッフ養成講習会

高齢者の健康をサポートする元気な指導員を養成します

講習後「指導スタッフ」として共に活動しましょう！

日 程： 4/2～7/25 まで 毎週火曜日

時 間： 10時30分～12時30分

会 場： 松戸市民会館 301 室（松戸駅東口徒歩5分）

費 用： 無料（テキスト代 1,000 円）

内 容： 講習修了後「わくスト」教室で高齢者体操をボランティアで  
毎週指導する 《スタッフ活動費を支払います》

募 集： 約 20 名 この活動に意欲があり 毎週指導できる方  
年齢・性別・経験不問

申込み： 〒住所・氏名・年齢・電話を記入し《下欄》のメール・FAX・  
電話へ・3月20日まで

## 《申込み》 わくわくストレッチクラブ

チームリーダー 松山三郎

T&F : 047-369-5737

[saburo\\_matsuyama@jcom.zaq.ne.jp](mailto:saburo_matsuyama@jcom.zaq.ne.jp)

◎裏面もご覧ください

《主催》 NPO 法人

人材パワーアップセンター



**2009年 松戸市との協働事業で誕生!**  
**高齢者運動教室 楽しい健康体操**  
**《わくわくストレッチクラブ》健康松戸応援団**

いつでも どこでも だれでも できるやさしいストレッチ体操  
 概ね65歳以上の方が対象 硬くなった身体をゆったり  
 としたストレッチでほぐし「しなやかさ」と  
 「力強さ」を維持しましょう!

～お近くの教室へお出かけください 無料体験できます～

NO	教室名	曜日	時間
1	常盤平体育館	土	13:00～14:30
2	八柱市民センター	木	15:00～16:30
3	「小金北」市民センター	金	10:00～11:30
4	馬橋市民センター（木曜）	木	14:00～15:30
5	馬橋市民センター（火曜）	火	10:00～11:30
6	「馬橋東」市民センター	木	10:00～11:30
7	三日月会館（三ヶ月 1451）	月	10:00～11:30
8	風早会館（午前）（上本郷 2678）	金	10:00～11:30
9	風早会館（午後）（上本郷 2678）	金	13:00～14:30
10	六実市民センター	木	13:00～14:30
11	八ヶ崎市民センター	金	13:00～14:30
12	五香公会堂（五香 7-5-21）	火	10:00～11:30
13	小金原3丁目会館（小金原 3-4-5）	月	10:00～11:30
14	東部スポーツパーク	水	10:00～11:30
15	秋山自治会館（秋山 367-17）	土	10:00～11:30
16	サポートセンター（浅間台）	金	10:00～11:30
《熟年男子専科コース》			
1	ゆうまつど（本町 14-10）	火	13:00～15:00
2	新松戸市民センター	金	13:00～15:00