

高齢者の筋力トレーニングを一緒にサポートしませんか？

シルバー元気塾 サポーター募集

シルバー元気塾では、高齢者のかたが、健康維持
体力向上を目的とした『筋トレ』を楽しく！
元気に！行っています！！

◎サポーターは、トレーニング指導など元気塾運営を
担当しています。

◎サポーター自身も『筋トレ』と『参加者の笑顔』
の効果で、元気に！体力向上！！



ボランティア活動（有償）に興味があり、運動が好きな方の
応募を心よりお待ちしております！！



お問い合わせ先
三郷市役所 長寿いきがい課
シルバー元気塾推進室
TEL 048-930-7732（直通）