


# あなたの「元気」を、 地域の「元気」に！

## ～シルバー元気塾 サポーター大募集～

『筋トレ×笑顔＝健康』！あなたのサポートが、  
誰かの明日への活力になります！

 サポーターは、筋力トレーニングやストレッチの指導  
など元気塾運営を行っています。

 サポーターと一緒に『筋トレ』！健康維持、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）