



三郷市 Misato City

～ 延べ 50 万人が参加した 健康長寿に係る先進的な取組の祭典～ 「シルバー元気塾特別講座 2026」を開催

10月23日(金)、三郷市は三郷市総合体育館にて「シルバー元気塾特別講座 2026」を開催します。

シルバー元気塾は、平成10年に市立北公民館で開催した「シルバー学級(高齢者向け講座)」が大変好評だったことから市が事業化したもので、身体の歪みをとる「操体法」と足・腕・腹・背などの筋力を高める「筋力トレーニング」など、家庭でも手軽にできる20～30種目で構成され、毎年、公共施設13か所で年間18回開催し、延べ約17,000人が参加しています。

今回の特別講座は、シルバー元気塾をPRするために年に1度実施しているイベントで、日頃から元気塾でトレーニングに取り組んでいる方、シルバー元気塾のトレーニングを体験したい方が一堂に会し、会場が一体となってシルバー元気塾のトレーニングを実施します。



過去開催の様子

記

○三郷市シルバー元気塾特別講座

日時 10月23日(金)午前10時～正午(受付は午前9時から)

会場 三郷市総合体育館(三郷市茂田井2番地)

参加費 無料・予約不要(市内市外どなたでも参加できます)

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、中村定雄先生(トレーニングセンターサンプレイ講師)のトレーニング指導、リズムサーキット(曲に合わせたトレーニング)等を実施



※内容は変更となる場合があります。(くわしくは左記QRコードから特別講座ホームページをご覧ください)。

<お問い合わせ>

三郷市 いきいき健康部 長寿いきがい課 シルバー元気塾推進室

Tel 048-930-7732(直通)

※取材をご希望のかたは、上記担当課までご連絡ください。