

トコフィット養成講座

高齢者でも簡単に始められる「トコロん元気百歳体操」を地域に広めるトコフィットを養成します。

日 9月7日～10月19日の金曜午後1時30分～3時30分（10月5日除く全6回）

場 所 沢サン・アビリティーズ（上安松）

対 象 受講後、トコフィットとして活動できる方

定 額 申し込み先着20人

申 問 ★8月24日（金）までに高齢者支援課 ☎2998-9120 に電話

◎詳細は市HP（Ｑトコフィット）をご覧ください。

トコロん元気百歳体操の動画も公開しています。



体力に自信がなくても
手軽にできる♪



いきいき健康体操教室

体操で体力アップと認知症予防！
脳と体を若返らせましょう。

対 象 次の全てを満たす方

▶市内在住で65歳以上 ▶要支援・要介護認定を受けていない ▶医師からの運動制限を受けていない ▶自力で会場まで通える（①～⑧は車での来場不可）

定 額 抽選・各施設25人

内 容 筋力アップのための体操や認知症予防の講話など（①～⑧は全12回、⑨⑩は全8回）

◎⑩は水中運動も行います。

持 込 飲み物、筆記用具、タオル、室内シューズ

申 問 ①～⑨…★8月10日（金）までにセントラルスポーツ（株） ☎03-5543-1888 に電話（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）

▶⑩…★8月10日（金）までにスイミングクラブルネサンス新所沢 ☎2942-6360 に電話（土・日曜、祝日除く午前10時～午後5時）

問 高齢者支援課 ☎2998-9120

| 会場 | 開催日時 |
|--------------------------|--|
| ①あづま荘（久米） | 9月7日～12月7日の毎週金曜午前9時30分～11時30分（11月2日・23日除く） |
| ②さくら荘（山口） | 9月7日～11月30日の毎週金曜午後1時～3時（11月23日除く） |
| ③さやまがおか荘（若狭） | 9月11日～11月27日の毎週火曜午前9時30分～11時30分 |
| ④やなせ荘（南永井） | 9月11日～11月27日の毎週火曜午後1時～3時 |
| ⑤うしぬま荘（牛沼） | 9月12日～11月28日の毎週水曜午前9時30分～11時30分 |
| ⑥ところ荘（宮本町） | 9月12日～11月28日の毎週水曜午後1時～3時 |
| ⑦緑寿荘（緑町） | 9月13日～11月29日の毎週木曜午前9時30分～11時30分 |
| ⑧とめの里（中新井） | 9月13日～11月29日の毎週木曜午後1時～3時 |
| ⑨セントラルフィットネスクラブ小手指（小手指町） | 9月6日～10月25日の毎週木曜午前10時～正午 |
| ⑩スイミングクラブルネサンス新所沢（美原町） | 9月7日～10月26日の毎週金曜午後0時45分～2時45分 ◎水着、水泳帽も持参してください。 |

ゴールボールの オフィシャルスタッフを募集

9月8日（土）・9日（日）に、市民体育館で「2018日本ゴールボール選手権大会」の予選大会が開催されます。ゴールジャッジやタイマー操作など、競技運営に携わるオフィシャルスタッフ（競技補助員）を募集します。

◎オフィシャルスタッフの登録には、日本ゴールボール協会主催のオフィシャルクリニックの受講が必要です。

◆オフィシャルクリニック

日 場 8月11日（祝）午前9時30分～午後4時 / 市民体育館

対 象 18歳以上の方

定 額 40人程度

持 込 上履き、筆記用具、昼食

申 問 8月6日（月）までに参加希望の旨を日本ゴールボール協会審判部 jgba_shinpanbu@hotmail.com にメール

問 企画総務課 ☎2998-9046



みんなで大会を
盛り上げよう！



エンジョイ障がい者スポーツ in とろざわ

障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しみませんか？障害のあるなしにかかわらず楽しめるスポーツが盛りだくさん！

日 9月2日（日）正午～午後4時

場 所 こどもと福祉の未来館（泉町）

◎会場に直接お越しください。

内 容 障害者スポーツ（車いす体験、フライングディスク、風船バレー、ボッチャ、シャフルボード）の体験

持 込 運動ができる服装、上履き

費 100円（保険代含む）

問 障害福祉課 ☎2998-9116



高齢者スポーツ大会

地域の仲間たちと親睦を深めながら、楽しく気持ちの良い汗を流そう！

日 10月5日（金）午前9時30分～午後3時

場 所 市民体育館

対 象 市内在住で満60歳以上の方

内 容 風船つき・パン食い・糸巻き・バレーボリング・風船割りなど（1人2種目まで参加可）

申 問 8月24日（金）までに①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤希望種目を〒359-8501市役所1階高齢者支援課 ☎2998-9120 に直接・郵送

