

令和8年度 SAYAMA Wellness Journey

参加費
無料

人生100年時代！ 今から始める健康づくり

対象

市内在住

事前

予約制

定員

100名



100Pt 1500Pt

参加された方にはマイレージ
ポイントをプレゼント！

※当日は必ずスマートフォン
をお持ちください。
当日以外はポイント付与で
きません。

こんなことがわかります！

- 生活習慣病の予防
- ロコモティブシンドローム対策
- フレイル予防のコツ

簡単な実技を
行います！



日にち 2026年 6月 24日 (水)

時間 午前10時00分～11時30分
(受付9時30分～)

※講演前に血圧を測定するため、
受付はお早めをお願いいたします。

会場 市民交流センター コミュニティホール
(狭山市入間川1丁目3-1)

講師 入江 由香子 先生 大東文化大学スポーツ・健康科学部 准教授

申込み 電子申請（右の二次元コードを読み取り、
必要事項を入力）でお申し込みください。



お問合せ 狭山市 健康づくり支援課 ☎ 04-2956-8050