

うなうなシャキッと元気塾

～いくつになっても元気うなぎのぼり～

配信期間：令和8年8月3日（月）～令和9年2月25日（木）

配信日時：毎週月曜日、木曜日

参加費
無料

★成田市在住の65歳以上の方が対象です★

自宅で運動してみませんか？

- ✓ 自分の好きなタイミングでできる
- ✓ 人目を気にせずできる
- ✓ 天気に左右されない
- ✓ 通う必要なし
- ✓ スマホ、パソコンがあればOK



配信スケジュール：全60回予定

※配信動画は、令和9年3月31日まで、すべて視聴できます

8月	3日(月)	6日(木)	10日(月)	13日(木)	17日(月)	20日(木)	24日(月)	27日(木)	31日(月)
9月	3日(木)	7日(月)	10日(木)	14日(月)	17日(木)	21日(月)	24日(木)	28日(月)	
10月	1日(木)	5日(月)	8日(木)	12日(月)	15日(木)	19日(月)	22日(木)	26日(月)	29日(木)
11月	2日(月)	5日(木)	9日(月)	12日(木)	16日(月)	19日(木)	23日(月)	26日(木)	30日(月)
12月	3日(木)	7日(月)	10日(木)	14日(月)	17日(木)	21日(月)	24日(木)	28日(月)	31日(木)
1月	4日(月)	7日(木)	11日(月)	14日(木)	18日(月)	21日(木)	25日(月)	28日(木)	
2月	1日(月)	4日(木)	8日(月)	11日(木)	15日(月)	18日(木)	22日(月)	25日(木)	

※以下の内容に同意のうえ、お申し込みください※

<個人情報の一時預かり及び通信料金に関する同意事項>

1.個人情報：氏名、住所、電話番号、メールアドレスは受託事業者である

「シンコースポーツ株式会社」が厳重に管理し、事業終了時に破棄します。

2.通信料：動画等の閲覧にかかる通信料は自己負担となります。

3.体調・怪我：動画閲覧時における体調不良や怪我への責任は負いかねます。あらかじめご了承ください。



「令和8年度 介護予防教室
オンライン教室申込フォーム」

参加希望の方は申込フォームよりお申し込みください
空メール送信後、申込URLを記載したメールを自動返
信いたします。メールを正しく受信できるよう、あらか
じめ受信設定をご確認ください。



お問い合わせ

成田市福祉部介護保険課

TEL：0476-20-1545

メール：kaigo@city.narita.chiba.jp



動画の内容・受信に関するお問い合わせ

シンコースポーツ株式会社

メール：chiba-kenko@shinko-sports.com