

pick
up

短期集中！

通所型体力向上教室

教室で習ったトレーニングを自宅で続けて、いつまでも元気に過ごしましょう！

送迎
サービス
付き

リハビリ
専門職員
による
個別指導

週1回
3ヶ月間の
プログラム

会場（いずれか1箇所）

- ・羽村三慶病院
- ・あかしあの里
- ・フラワープラム
- ・福生クリニック
- ・葵の園 羽村

※空き状況やご自宅からの距離等を勘案し、会場を決定します。

注意！

- ・通所型体力向上教室の利用中は、通所型サービスⅠ（デイサービス）を併用できません。
- ・プログラム修了後1年間は、通所型体力向上教室を利用することができません。



～教室の様子～

pick
up

まいまいず健康教室

会場は地域会館！市民ボランティアが実施する体操教室です。

～会場マップ～



開催について

10:00～11:00（全会場共通）

* 夏季はサマータイム（9:30～10:30）で開催している場合もあります。

- ① 小作本町会館（月）
- ② 小作台東会館（月）
- ③ 五ノ神会館（火）
- ④ 富士見平会館（火）
- ⑤ 加美会館（水）
- ⑥ 緑ヶ丘会館（水）
- ⑦ 神明台会館（木）
- ⑧ 東会館（木）
- ⑨ 中央館（木）
- ⑩ 栄会館（金）

※猛暑・降雪等により、開催中止や時間変更となる場合があります。ご了承ください。

～参加方法～

教室の開催日に直接会場へ行き、参加希望の旨をお伝えください。

※定員等の理由により、参加をお断りする場合がございます。

体操教室を運営する**介護予防リーダー**も募集中！



お待ち
してます！

詳細は
こちら▶

