

フレイル予防体操教室

令和8年7月
改訂版

筋トレマシン教室

専門講師のサポート付きで、初心者も安心！4種のマシンで筋肉を鍛えます。

いこいの里

日時：原則第4火曜日

1部(13:30~14:30)/2部(14:30~15:30)

S&Dスポーツアリーナ羽村 (トレーニングルーム)

日時：4月~9月の第2木曜日

1部(13:30~14:30)/2部(14:30~15:30)

じゅらく苑 (機能回復訓練室)

日時：10月~翌3月の第3水曜日

1部(13:30~14:30)/2部(14:30~15:30)

【定員】各部10人

【申込】事前申込制。

開催月の月初開庁日の8:30~申込みフォームまたは電話

事業の詳細・申込みは
こちら▶

ベーシック体操教室

ストレッチやスロー筋トレ、口腔機能向上体操などを、専門講師がレクチャーします。

【予約不要】いこいの里 直接会場へお越しください。

日時：第3木曜日 9:30~11:30

【予約不要】フリモホールゆとろぎ (レセプションホール)

日時：4月~9月の第3水曜日 9:30~11:30

【要申込】フリモホールゆとろぎ (レセプションホール)

日時：11月~翌3月の第3火曜日 9:30~11:30

【要申込】じゅらく苑 (老人集会室)

日時：10月第3火曜日 9:30~11:30

【定員】各回30人

【申込】10月以降、じゅらく苑・ゆとろぎ会場は事前申込制。開催月の月初開庁日の8:30~申込みフォームまたは電話。

事業の詳細・申込みは
こちら▶上記教室案内は、令和8年7月現在の情報です。
最新の情報は市公式サイトにてご確認ください。

羽村市地域包括支援センター

地域包括支援センター

あさひ

042-555-8815

所在地

富士見平1-3-1
11F 11階A号室

担当地区

緑ヶ丘、富士見平、双葉町
神明台(3,4丁目)
五ノ神(300番地台)
羽(4000番地台)
川崎(600番地台)

地域包括支援センター

あゆみ

042-570-1200

所在地

小作台3-8-4
宮本ハイツ103号室
(在宅医療・介護連携支援センター併設)

担当地区

栄町、小作台
羽西、羽加美、羽中

地域包括支援センター

あかしあ

042-578-5508

所在地

玉川2-6-6
(介護老人保健施設 あかしあの里内)

担当地区

川崎、羽東、玉川
五ノ神(1~4丁目)
神明台(1,2丁目)
羽(清流地区)