

フレイル予防体操教室

体操教室に通って、フレイル（心身の虚弱化）を予防しよう！

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。

じゅらく苑 (地下1階 機能回復訓練室)
日時：毎月第2水曜日
1部(9:30~)/2部(10:30~)各1時間

いこいの里 (2階 集会室)
日時：毎月第4火曜日
1部(13:30~)/2部(14:30~)各1時間

【定員】 各部10人
【申込】 開催月の月初開庁日の8:30~
電話またはメール



詳細は
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。

じゅらく苑 (1階 老人集会室)
日時：毎月第3火曜日 9:30~11:30

いこいの里 (2階 集会室)
日時：毎月第1木曜日
9:30~11:30

【定員】 各回30人
【申込】 不要。直接会場へお越しください。



詳細は
こちら▶



上記教室案内は、令和7年12月現在の情報です。

最新の開催情報は介護予防・地域支援係(042-555-1111)また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
エムマンション1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

羽加美1-9-2
(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)

