

いつまでも元気に過ごしたい、65歳以上の市民の方へ！

# 令和8年度フレイル予防

## ベーシック体操教室

～ストレッチや体操で、いつまでも元気な身体に！～

この教室では、ストレッチやスロー筋トレ、口腔機能向上体操など、一般的なフレイル予防について、専門講師が指導します。申込みは不要です。気軽に会場へお越しください！

- ・第3火曜日 プリモホールゆとろぎ 地下レセプションホール
- ・第3水曜日 プリモホールゆとろぎ 地下レセプションホール
- ・第3木曜日 いこいの里 2階 集会室

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ゆとろぎ							20	17	15	19	16	16
ゆとろぎ	15	20	17	15	19	16						
いこいの里	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18

時間 午前**9時30分**～午前**11時30分**

- 参加費 無料
  - 対象 **65歳以上**の市民
  - 定員 先着**30人**
  - 申込み 不要
  - 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- ※ いこいの里は、上履きが必要です。



### 【お問い合わせ】

羽村市福祉健康部高齢福祉介護課 介護予防・地域支援係

☎ 042-555-1111 (内線197)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト