

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7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1木曜日 **いこいの里** 2階 集会室
- 第3火曜日 **じゅらく苑** 1階 老人集会室
- 年2回開催 **S&Dスポーツアリーナ羽村**
1階 柔道場

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
いこいの里	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8※	5	5
じゅらく苑	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
S&Dスポーツ アリーナ羽村			25						25			

※第2木曜日

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 **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456)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト