

いつまでも元気に過ごしたい、65歳以上の市民の方へ！

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実技・指導します。

事前の申込みは不要です。気軽に、直接会場にお越しください！

- ・ **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**
(コミュニティセンター内)

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
いこいの里	6	11	1	6	3	7	5	2	7	11 ※	1	7
じゅらく苑	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	19

※1月のいこいの里は、第2木曜日です。

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。直接お越しください
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。

- ・ 体調は自己管理の上でご参加ください。
- ・ 運動ができる服装でお越しください。



【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196)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト