



【大切なお知らせ】
10月より、一部の教室で「事前申込制」を開始します

令和8年度下半期 フレイル予防 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フレイル予防について、専門の講師が指導します。

会場	曜日	10月	11月	12月	1月	2月	3月
じゅらく苑 (事前申込制)	火曜日	20					
ゆとろぎ (事前申込制)			17	15	19	16	16
いこいの里 (予約不要)	木曜日	15	19	17	21	18	18

定員 30 名 午前9時30分～午前11時30分

参加費 無料

対象

利用日当日65歳以上の羽村市民

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。

じゅらく苑、ゆとろぎ会場を事前申込制に変更します

参加者の皆様の安全確保やトラブル防止、指導環境の向上のため、令和8年10月より

【じゅらく苑・ゆとろぎ】開催分を**事前申込制**に変更します。

定員を満たさなくとも当日受付はいたしませんので、ご注意ください。皆様に安心安全に運動していただくための対策となります。ご理解ご協力をお願いいたします。『いこいの里』は従来通り予約不要です。



事前申込が必要です

当日受付は致しません

じゅらく苑 老人集会室(コミュニティセンター内)
プリモホールゆとろぎ レセプションホール

事前申込

開催日の月初開庁日の8時30分～に
申込フォームでお申し込みください。

申込フォーム(公式サイト内)
右記QRコードから、公式サイトを
ご確認ください。



予約不要です

当日直接会場へお越しください

いこいの里 2階集会室



いこいの里に、はむらんで
お越しになれます。

はむらんのコースや
時刻表はこちらを
ご確認ください。→



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)