

令和8年度第3回

スロトレ体操 体験会

参加無料

定員10名
(先着順)

～みんなで集まる通いの場～

椅子に座って、ゆっくりとした動きで行う「スロトレ体操」。
元気な方も、体力に自信のない方も大歓迎！
専門職と一緒に、無理なく楽しく体を動かしてみませんか？



日時

令和8年10月30日(金) 10:00～11:30
(9:45受付開始)

場所

プリモホール ゆとろぎ レセプションホール

講師

羽村三慶病院 理学療法士

対象

介護予防に興味がある羽村市民

内容

- ・フレイル予防について
- ・椅子を使ったスロトレ体操
- ・通いの場について

希望者には
血圧測定を
実施します！

通いの場とは？

地域の高齢者の方々が身近な場所・施設に集まり、
健康づくりや介護予防等を行う場です。



筋力の維持



健康づくり



仲間との
交流

＼こんな方におすすめ！／

- ☑ 仲間と一緒に楽しく続けたい方
- ☑ 運動不足が気になる方
- ☑ 体力・筋力を維持したい方
- ☑ フレイル予防を始めたい方



申込み
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
TEL 042-555-1111(内線456)

申込フォーム

