

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 筋トレマシン教室

～筋力アップで疲れにくい身体に！～

- ・ **S & Dスポーツアリーナ羽村 トレーニングルーム**
1部：午後1時30分～午後2時30分
2部：午後2時30分～午後3時30分
- ・ **福祉センター あおば活動室**
1部：午前 9時30分～午前10時30分
2部：午前10時30分～午前11時30分
- ・ **いこいの里 2階 集会室**
1部：午後1時30分～午後2時30分
2部：午後2時30分～午後3時30分

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
S & Dスポーツアリーナ 羽村 (木曜日)	9	14	11	9	13	10						
福祉センター (土曜日)								14	12	9	13	13
いこいの里 (火曜日)	28	26	23	28	25	29	27 ※	24	22	26	16	23

※午前も開催します

《対 象》**65歳以上**の市民 《参加費》**無料** 《定 員》各部**10人**
《申込み》開催月の月初開庁日の**8時30分**～申込フォームでお申込みく
ださい。（操作が難しい場合には、電話申込でも可）

※1人につき、1か月に1カ所予約できます。

《持ち物》 タオル、屋内用運動靴、飲み物

【問い合わせ】

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197)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト（申込フォーム）