

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 筋トレマシン教室

～筋力アップで疲れにくい身体に！～

7月10日（木）・8月14日（木）・9月11日（木）
筋トレマシン教室を開催します

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

- 【対 象】 **65歳以上の市民**
【参加費】 無料
【申込み】 開催月の月初開庁日の**8時30分**～
下記担当へご連絡ください。
【持ち物】 タオル、上履き、飲み物
【定 員】 各部**10人**

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
じゅらく苑 (水曜日)	9	14	11				8	12	10	14	18	11
いこいの里 (火曜日)	22	27	24	22	26	30	28	25	23	27	24	24

じゅらく苑 地下1階 機能訓練室

1部：午前 9時30分～

2部：午前10時30分～

いこいの里 2階 集会室

1部：午後1時30分～

2部：午後2時30分～

【申し込み・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