

いつも家族のために

頑張っている保護者の皆様へ

たちかわ健康ポイント対象事業あり

令和8年度 健康講座・健康教室のご案内

今年のご自身のカラダやココロと向き合ってみませんか？
健診結果が気になりはじめた、健康のために何かしたいけど何から始めたらいい？
そんなあなたにおすすめの、**無料**で気軽に参加できる講座や教室を開催します。
保育付きの講座もあるので、子育て中でも安心してご参加いただけます。
内容や開催時期等、詳しい情報は**広報**や**市のホームページ**からチェックしてください。

一部、保育付き

健康のたねうえ講座

たべる、ねる、うんどう、えいようを
テーマにまるっと生活習慣を見直し
ませんか？各地域で開催します！
(2日間もしくは4日間コース)



総合案内は
こちらから

男性限定

夜間ムキムキコース

体型が気になり始めた男性必見!!
運動のプロと一緒に運動不足を解消
しませんか？講話と実技で学びます
(2日間コース)

夏休み

親子参加型 大人の食育講座

講義と調理実習を通して、栄養や
食生活についてじっくり学びます
※調理実習の材料代がかかります
(2日間コース)

夏休み

親子参加型 ロコモ予防教室

大人の健康づくりにもつながる
ロコモ予防教室です！
親子で一緒に体を動かしませんか？

予約制
たっぷり30分

健康相談

健康づくりに関する相談に
専門職が応じます
日程：〈原則〉第1火曜午前
第4木曜午後



【お問い合わせ先】

立川市健康推進課保健事業係 立川市錦町3-3-6
電話 042-527-3272 FAX 042-521-0422