

たった**1時間**の**体操**が **健康**への**近道**！



体操の体験&説明会も
実施します。
お気軽に問い合わせください。

募集

「健康体操応援プログラム」 参加自治会・参加グループを募集！

募集要件：

- ・ 3人以上の市民グループ（65歳以上の市民が1名以上含む）
- ・ 体操を週1回、1回1時間、6か月以上取り組める
- ・ 会場をグループで準備できる ※ 会場の関係上、月3回の活動となる場合はご相談ください

支援内容：

- ・ 体操の指導者を、無料で、合計7回派遣します
- ・ 初回と6か月後にリハビリテーション専門職が体力測定します
- ・ 健康体操の図解と、DVDかCDを配布します ※ ラジオ体操はCDのみ

＜問い合わせ＞ 立川市 高齢政策課 介護予防推進係
電話：523-2111（内線）1471 FAX：522-2481