

たった**1時間**の**体操**が **健康**への**近道**！



体操の体験&説明会も行えます。
お気軽に問い合わせください。

健康体操応援プログラムは、
たちかわ健康体操とラジオ体操を
組み合わせたものです。
たちかわ健康体操の後にラジオ
体操第1を行います。

「健康体操応援プログラム」 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：

- ・ **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をします**
- ・ **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