

自分と家族のための健康体操講座

家族みんなで楽しく！心も体も元気な 健康づくりをしましょう

私達は高齢化が進む中で『家族皆が健康を維持して性別に関係なく介護等を共にわかちあい、一人ひとりがいきいきと自分らしく暮らせる社会』をめざしています。

フレイル予防や筋力アップを楽しみながら家族みんなで健康作りに取り組んでみましょう。

日 時 : 10月23日(金曜日)
13時30分～15時30分
場 所 : 女性総合センター1階健康サロン
講 師 : つのだ ふみこ 角田 文子 さん(介護予防運動指導員)
持ち物 : 飲み物・上履き・フェイスタオル・動きやすい服装
定 員 : 25名(申込順)
参加費 : 無料
対 象 : 医師から運動を制限されていない方

＊ 最近の体の変化について思い当たる事がありましたか？

2度も転んでしまった

腰や膝が痛く、早く歩けなくなった

トイレが近くなってきた

最近、下腹が出てきたのだが・・・

それらは、筋力不足が原因かもしれません。

- ◆ お申込みは、9月10日(木)9時より
電話は、立川市男女平等推進課 042-528-6801
電子申請は、右の2次元コードから



※ 前日もしくは当日に、発熱がある方は参加をご遠慮ください。

主催：立川市男女平等推進課

企画・運営：立川介護「しゃべり場」

【グループ紹介 立川介護「しゃべり場」】

◆活動内容

- ①定例会（第2金曜日 15時～）
- ②会員の親睦・交流
- ③勉強会
- ④アイム市民企画活動事業
- ⑤たちかわ男女平等フォーラム実行委員会
- ⑥スロー筋トレ体操
- ⑦その他

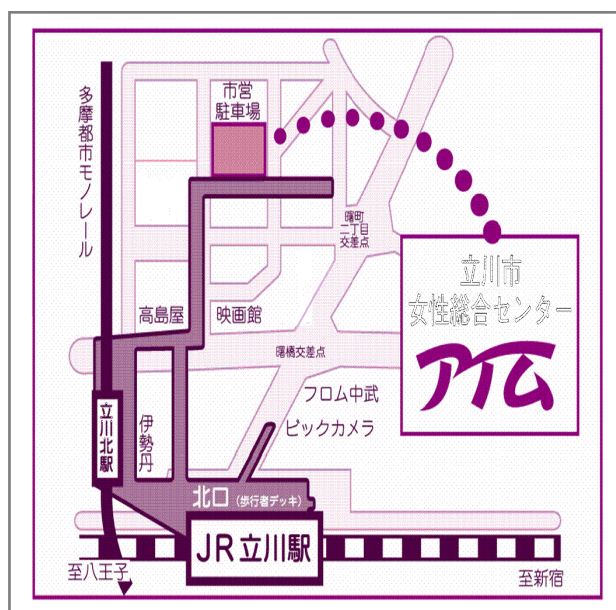
◆団体の発足～現在までの活動経過

平成 20 年に立川で女性達が自分の健康や介護の学習サークルを立上げる。同時に女性総合センターの登録団体となり男女平等参画社会の実現にむけて、市に協力する活動を開始した。

平成 28 年から介護疲労の解消・健康維持・介護予防を目的にスロー筋トレ体操等を行っている。

現在私たちは、女性だけでなく「みんなで関わる介護」をめざして活動をしている。

【会場のご案内】



立川市女性総合センター・アィム
〒190-0012

立川市曙町 2-36-2 (立川駅北口より歩行者デッキを歩いて徒歩7分)

【電話番号】

042-528-6801

＊専用の駐車場と駐輪場はありません。
ご来館の際は、公共交通機関をご利用下さい。