

2025年
第3クール

参 加 無 料

ラフ&タフ体操教室

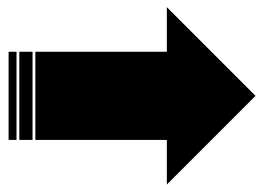
笑顔で😊

丈夫な体を♪

運動が苦手でも、
体力に自信がなくても大丈夫！

運動を始めるきっかけづくりのための教室です

before



after



体育館
トレー
ナーと
始めよう

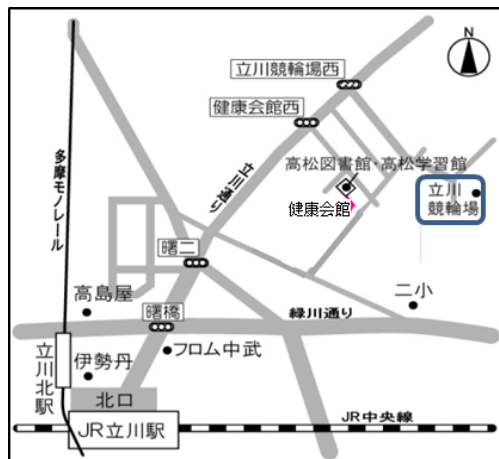
【日程】 12月から3月の水曜日 9時30分～11時
原則 月3回 全12回 (日程はホームページでご確認ください)

【定員】 20名

【対象】 40～64歳の立川市民の方
(令和7年12月1日現在)

※医師から運動を禁止されていない方
※これまでの参加回数3クールまでの方
(参加できるのはおひとり最大4クールまで)

【会場】 立川競輪場 集合棟 (右図参照)



【応募期間】 10/10(金)～11/10(月)
応募多数の場合は抽選、初回の方優先

10/10より **電子申請、電話** で受付開始

お問合せ先 (平日 8時30分～17時)

* 立川市 健康推進課 保健事業係 TEL 042-527-3272 Fax 042-521-0422

* 電子申請は、立川市のホームページ か 右の二次元コードから申請画面へ

