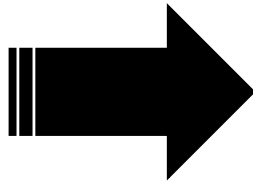


参加無料

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！

before



体育館トレーナーと始めよう

【日程】 4月から7月の火曜日 13時30分～15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)

【対象】 40～64歳の立川市民の方
(令和7年4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回までの方
(参加できるのはおひとり最大4回まで)

[illegible]

【応募期間】 **2/10（月）～3/10（月）**
応募多数の場合は抽選、初回の方優先

2/10 (月) 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

