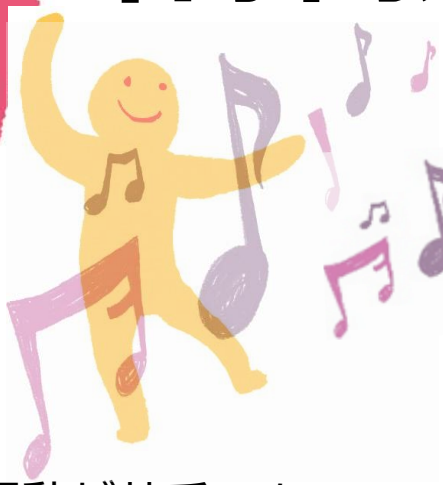
笑顔で

ラフ&タフ 体操教室

参加無料

２０２６年
第３期

丈夫な体を♪



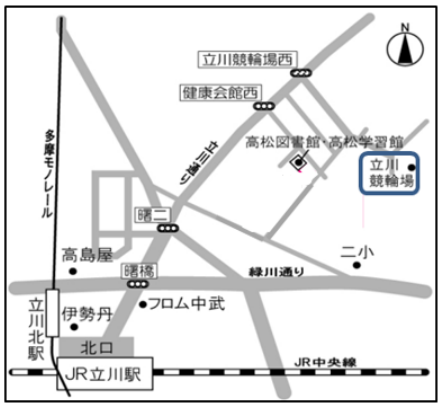


たちかわ健康ポイント対象事業

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

【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８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期までの方
（参加できるのはおひとり最大４期まで）



【会場】 立川競輪場 集合棟３階和室（曙町3-32-5）

【応募期間】 **１０/１３（火）～１１/１０（火）**
応募多数の場合は抽選、初回の方優先

10/13より 電子申請 電話 で受付開始

お申込み・お問合せ先

立川市 健康推進課 保健事業係 TEL 042-523-1111（代） 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