

健康の



令和7年
5/14・21, 6/4・11
水曜開催

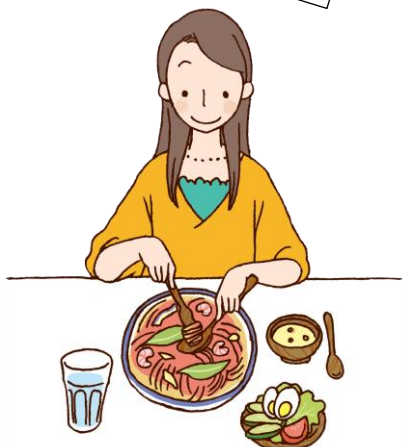
たねうえ講座

べる

る

んどう

いよう



私たちの、からだの基となる生活習慣
「たべる」「ねる」「うんどう」「えいよう」
について4日間で学べます。
未来の自分のために「健康のたねうえ」
はじめませんか。

参加無料

自分の骨密度がわかる

はじめてでも楽しく運動できる

日程： 令和7年5月14・21日、6月4・11日
(全日 水曜日)

時間： 午後1時30分～3時30分

会場： 女性総合センターアイム

対象： 40～74歳(令和7年5月14日時点)の
立川市民

※4日間参加可能で運動制限のない方

申込： 電話 または 電子申請

定員： 20名(先着順)

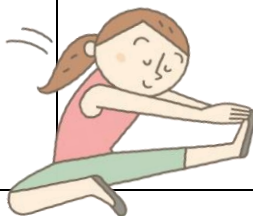
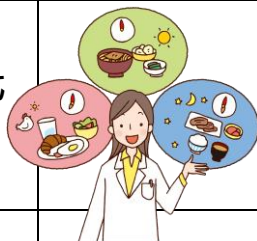
4/10(木)受付開始
お申し込みはこちらの
二次元コードから



講座の詳細はウラ面へ

講座スケジュール (午後 1:30~3:30)

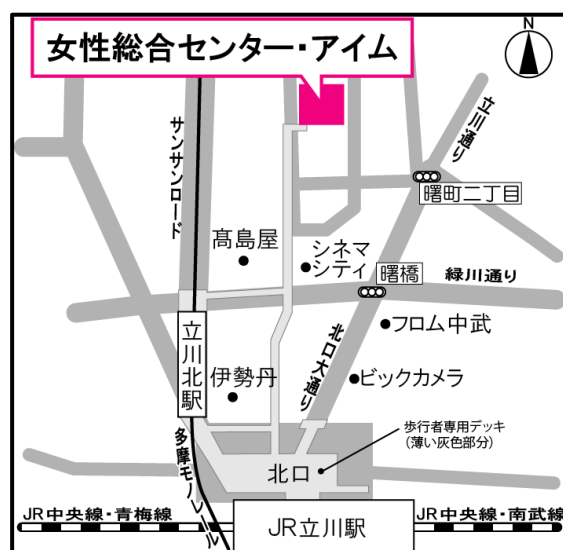
日程	講師	内容
運動講座 5月14日(水) 1階 健康サロン	運動指導者 平井 民子 氏	運動が苦手な方でも楽しく 動いてからだスッキリ！ 音楽に合わせて脂肪燃焼しよう
栄養講座 5月21日(水) 5階 第3学習室	管理栄養士 森本 友紀恵 氏	バランスのよい食事とは？ 皆さんの生活の身近にある『食』 について、一緒に考えましょう
歯科講座 6月4日(水) 5階 第2学習室	歯科衛生士 前田 小由利 氏	むし歯や歯周病の効果的な 予防法をガッテンしよう！ 咬合力の測定もあります
運動講座 6月11日(水) 1階 健康サロン	運動指導者 平井 民子 氏	体幹・バランスエクササイズ でカラダが整う心地よさを 体感します



栄養・歯科講座は筆記用具、運動講座は運動
しやすい服装・室内ばき・水分・汗拭きタオル・
ヨガマットまたはバスタオルをご用意ください

骨密度測定は
2日目に
行います

素足で測定しますので
脱ぎはきできるくつ下
でご参加ください



4/10(木)受付開始

講座のお申込み・お問い合わせはこちらまで

立川市健康推進課保健事業係 (健康会館内)

高松町 3-22-9

電話 042-527-3272

(平日 8:30~17:00 祝祭日を除く)

※健康会館は 5/7 より子育て支援・保健センター「はぐくるりん」
(錦町 3-3-6)に移転します

電子申請は
こちらから↓

