

無料

ロコモティブシンドローム予防教室 「歩けないとつらいよ」

「風の吹くまま、
気の向くまま」
参加しませんか？



ロコモってなんだ？
いきいきとした生活をおくる方法をお話と
実際にからだを動かしながら学びます

講師 安川 元也 さん
有限会社 ユ・アース代表取締役



骨密度測定
できます

日時 令和7年 5月23日 (金曜日)
13時30分～15時30分

対象 74歳までの立川市民
定員20名 (申込制 先着順)

会場 子育て支援・保健センター はぐくるりん
(子ども未来センター隣、JR立川駅より徒歩13分)

持ち物 運動のできる服装・タオル・水分・
筆記用具

4/25 (金) より 電話 または 電子申請 にて受付

お申込み・お問合せ先

＊ 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

■子育て支援・保健センター(令和7年5月上旬開館予定)
錦町3-3-6

