

11/21・28

金曜日 開催

保育付き

健康の

たねうえ

講座



べる

る

んどう

いよう

参加無料

ゆったり
ピラティス編



全身を丁寧に動かしインナーマッスルを意識して姿勢改善へ

日程：令和7年11月21日・28日（金曜日）

時間：午後1時30分～3時30分

会場：西砂学習館（西砂町6-12-10）

対象：20～64歳の立川市民（令和7年11月21日時点）

※2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）

保育 4か月～未就学児 若干名

（保育締切：11月7日）

10月10日（金曜日）受付開始
申し込みは二次元コードから

12月4日・11日
栄養・歯科編と
あわせての受講が
効果的です



立川市健康推進課 保健事業係

☎ 042-527-3272

（平日 午前8時30分～午後5時）