

65歳以上の市民の方へ



体を動かしながら
自分も 仲間も 街も 元気に
参加者大募集!!

地域をつなぐ体操チームづくり教室

令和7年度地域体操クラブ

- 日時** 初回11月～ 毎週1回(1時間半)
- 場所** 全6カ所で開催 ※日時・場所の詳細は裏面参照
- 内容** たちかわ健康体操、筋トレ、介護予防の講座など
- 対象** 65歳以上の市民の方(抽選) ※初めての方優先
- 申込** 下記の申込先まで 電話 または はがき
＜一次締め切り：令和7年10月14日必着＞

無料

お気軽に
お問い合わせ
ください



地域で体操チームを作って健康や仲間づくりを目指す教室です。
仲間と定期的に運動することは健康に有効だと言われています。
私たちと一緒に、自分も仲間も街も元気にしていきませんか？

- 申込先** 立川市役所 高齢政策課 介護予防推進係
- 住所** 〒190-8666 立川市泉町1156-9
- 電話** 042-523-2111 内線1471
- FAX** 042-522-2481

＜はがき記載例＞

- 希望クラス会場
第1希望
第2希望
第3希望
- 氏名(ふりがな)
- 住所
- 生年月日
- 電話番号



令和 7 年度 地域体操クラブ会場・日程・地図

※日程は講師が来る期間です。期間後も体操が続けられます。

会場	日程	時間	募集人数
男性 チーム	柴崎会館 (柴崎町1-16-3)	11月5日～令和8年2月4日の水曜日 (12月17日、12月31日を除く)	午前10時～11時30分 12人
男女 混合 チーム	富一東協和会公会堂 (富士見町1-5-25)	11月5日～令和8年2月4日の水曜日 (12月24日、12月31日を除く)	午後1時30分～3時 10人
	アートアベニュー立川集会所 (曙町3-17-30)	11月4日～令和8年1月27日の火曜日 (12月30日を除く)	午後1時30分～3時 15人
	市営栄町江の島住宅集会所 (栄町6-17-1)	11月4日～令和8年1月27日の火曜日 (12月30日を除く)	午前10時～11時30分 10人
	三番組自治会館 (砂川町3-20-10)	11月6日～令和8年2月5日の木曜日 (12月25日、令和8年1月1日を除く)	午後1時30分～3時 12人
	立川一番町五丁目アパート 集会所 (一番町5-8)	11月7日～令和8年2月6日の金曜日 (12月26日、令和8年1月2日を除く)	午後1時30分～3時 8人

※応募が少ないクラスは、他クラスへ調整する場合があります。

※会場等の都合により日程等変更の場合があります。

1. 柴崎会館 (柴崎町1-16-3)



2. 富一東協和会公会堂 (富士見町1-5-25)



3. アートアベニュー立川 (曙町3-17-30)



4. 市営栄町江の島住宅集会所 (栄町6-17-1)



5. 三番組自治会館 (砂川町3-20-10)



6. 立川一番町五丁目アパート集会所 (一番町5-8)



「来年度は是非うちの地域で！」という自治会様・企業様など、ご希望をお聞かせください。