

無料

保育  
付き

ヨガde実感

ちょっどいい

# こころとからだの整え方

たちかわ  
健康ポイント  
対象事業

自分のメンタルヘルス  
について見直し、  
ヨガを通して  
セルフケアの大切さ  
を学びます。

日時 令和8年 3月10日(火)

10時～11時30分

対象 18～64歳の女性立川市民

20名(申込順)

※ 医師から運動制限をされていない方

会場 子育て支援・保健センター

1階 健康増進室



## 保育のご案内

生後4か月～未就学児

若干名(申込順)

※保育の受付は

3月3日(火)まで

参加費 無料

持ち物 筆記用具・水分・汗拭きタオル

運動しやすい服装・靴でお越しください。

【お申し込み】 1月26日(月)より

電子申請(右記二次元コード)または電話で

立川市健康推進課保健事業係(平日8時30分～17時)

電話 ☎042-527-3272 FAX 042-521-0422

