

無料



ヨガde実感

ちょうどいい

保育
付き

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。



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

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



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

