

# 健康のたねうえ講座

## ～運動編～

からだの基となる生活習慣  
「たべる」「ねる」「うんどう」「えいよう」  
について学びます。



参加無料  
令和8年  
1/19  
1/26

☆たちかわ健康ポイント対象事業☆



### ① 日目 全身を動かして

#### リフレッシュ♪

リズム体操や筋力トレーニング  
などを入れながら、全身を動かして  
さわやかな汗をかいていきます。

### ② 日目 コンディショニングで

#### リラックス♪

ほぐしやストレッチなどを取り入れ  
身体のゆがみを整えます。  
日常生活が更に快適に過ごせるような  
コンディショニングを行っていきます。



日時：令和8年 1月19日・26日 (月)

午前10時～12時

会場：子育て支援・保健センター はぐくるりん

対象：20～64歳の立川市民

(令和8年1月19日時点)

※2日間参加可能で運動制限のない方

定員：20名 (先着順)

※保育 4か月～未就学児 若干名

(保育締切：1月7日)

持ち物：動きやすい服装・靴、水分、筆記用具

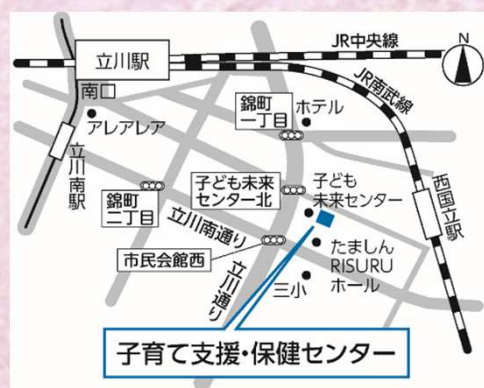
申込：令和7年12月10日(水)より

電話 または 電子申請 ⇒

問合せ：立川市健康推進課 保健事業係

☎ 042-527-3272

(平日8：30～17：00)



2月2日・9日

栄養・歯科編と

あわせての受講が

効果的です

(12月25日

募集開始)

