

# たった**1時間**の**体操**が **健康**への**近道**！

体操の体験&説明会も行えます。  
お気軽にお問い合わせください。



健康体操応援プログラムは、  
たちかわ健康体操とラジオ体操を  
組み合わせたものです。  
たちかわ健康体操の後にラジオ  
体操第1を行います。

## 「健康体操応援プログラム」 参加グループを募集！

### 募集要件：

- ・ 3人以上の市民グループ（65歳以上の市民が1名以上含む）
- ・ 体操を週1回、1回1時間、6か月以上取り組める
- ・ 会場をグループで準備できる

### 支援内容：

- ・ 初回と6か月後にリハビリテーション専門職が体力測定をします
- ・ 健康体操の図解と、DVDかCDを配布します

＜問い合わせ＞ 立川市 高齢福祉課 介護予防推進係  
電話：523-2111（内線）1471 FAX：522-2481