

<高齢者のための介護予防教室>

ストレッチや体操・転倒予防の運動など、ご自身の体力に合わせながら、無理なく楽しみながら体を動かしていきます。体力に自信のない方でも大丈夫です！皆様のご参加をお待ちしています♪

- ◇場所 市内ふれあい館 6館
- ◇対象 60歳以上の方（市内または相模原市在住）
- ◇講師 スポーツクラブ メガロス町田フィットネスインストラクター
- ◇持ち物 飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
館内は靴下の着用をお願いします。
- ◇申込方法 各ふれあい館へお電話または直接各館受付窓口で申し込み



講座開催場所一覧

開催場所	定員 (申し込み順)	開催日時	申込期間	申込先
ふれあいいちよう館 (大蔵町1984-1)	20名	10月15日(水) 午前10時～11時	9月15日(月) ～ 10月14日(火)	042-735-5020
ふれあいもみじ館 (金森東3-17-14)	20名	10月23日(木) 午前10時30分～11 時30分	9月15日(月) ～ 10月22日(水)	042-796-1020
ふれあいけやき館 (相原町795-1 堺市民センター2階)	20名	10月28日(火) 午前10時～11時	9月15日(月) ～ 10月27日(月)	042-770-6234
ふれあい桜館 (下小山田町3580)	20名	10月29日(水) 午前10時～11時	9月15日(月) ～ 10月28日(火)	042-797-2971
ふれあいもっこく館 (原町田5-8-21 健康福社会館3階)	20名	11月5日(水) 午前10時～11時	9月15日(月) ～ 11月4日(火)	042-724-5076
ふれあいくぬぎ館 (山崎町2160-4 木曽山崎 コミュニティセンター A館2階)	20名	11月12日(水) 午前10時～11時	9月15日(月) ～ 11月11日(火)	042-793-6331

【問合せ先】 町田市役所いきいき総務課事業係 ☎：042-724-3291