令和5年度　町田市受託事業　地域介護予防教室

健康で豊かな毎日のための

いきいき健康体操

下記５回
参加費
無料
（先着20名様）

シニアに必要な運動の基本を しっかり学んでみませんか？

全5回の講座の中では栄養・口腔の
健康講座も行います。

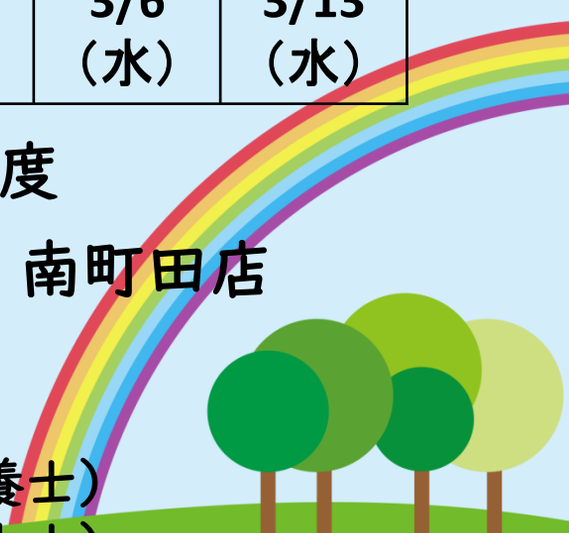
★概ね65歳以上の方が対象です。
下記全5回の連続講座終了後も、継続して活動に参加してくださる方を対象としています。
★下記の5回の参加は無料ですが、その後は1回500円の参加費を予定しています。
※やむを得ない事由により、予定変更・中止となる可能性がございます。

日程	2/14（水）	2/21（水）	2/28（水）	3/6（水）	3/13（水）

時間　10時 ～ 1時間半程度

場所　トヨタモビリティ東京　南町田店
住所：町田市小川6-24-2

講師　さくら鍼灸院・接骨院
勝間千智先生（管理栄養士）
本田栄子先生（歯科衛生士）



ご予約・お問い合わせ

町田市南第1高齢者支援センター
担当：寺島　三木
TEL 042-796-2789
開所日程 月～土8:30～17：00
（祝休日を除く）