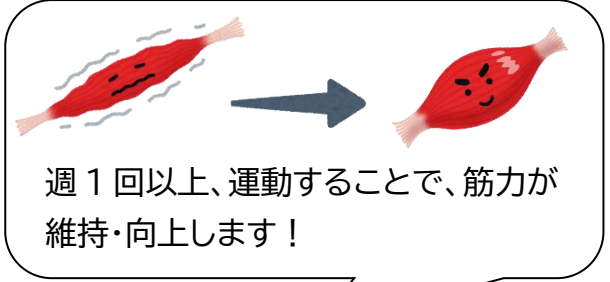


やればできる!!

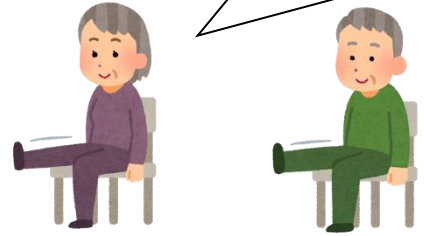
令和7年度

筋力アップ

介護予防講座



週1回以上、運動することで、筋力が維持・向上します！



週1回、約2カ月に渡り楽しく学び、ちょっとがんばり、運動の習慣化・バランス力と筋力の向上をめざす講座です！簡単な体操で講座終了後も、介護予防に取り組める内容をお伝えします。

運動習慣を定着させて、いつまでも健康な毎日を送りましょう。

- <講師> 健康運動指導士ほか
- <対象> 65歳以上の市民で、会場まで来られる方
- <内容> 柔軟体操、筋力アップ体操、体力測定など（全6回）
- <申込みについて>

- ① 申込期間 第1期コース(5月～6月)、3月21日(金)から4月11日(金) 消印有効
 第2期コース(9月～10月)、7月22日(火)から8月4日(月) 消印有効
 第3期コース(11月～12月)、9月22日(月)から10月3日(金) 消印有効
 第4期コース(令和8年1月～2月)、11月20日(木)から12月5日(金) 消印有効

- ② 申込方法 下記参照の上、はがきでのお申込みか、高齢者支援課地域支援担当窓口にある申込用紙、FAX、申込みフォーム(市報に掲載されます)にてお申し込みください。
 (☒ kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp FAX 042-346-9498)

※申込多数の場合は、公開抽選を行います(詳細は市報にて周知予定)。結果は全員へ通知します。
 ※申込みは、一人につき、一会場までです。 ※第2期コース目以降は新規の方を優先します。
 ※申込みは参加されるご自身に限ります。

【申込はがき記入例】

(表)

切手を貼って下さい	〒187-8701
高齢者支援課地域支援担当	小平市小川町2-1333

(裏)

FAX、メールでお申込の場合も同じ内容を記載してください。

【介護予防講座希望】

- 1 氏名(ふりがな)
- 2 年齢
- 3 住所
- 4 電話番号
- 5 希望する会場1か所



会場・実施日・時間については裏面へ

<会場・実施日・時間>

実施時期	会場	定員	実施日	時間
第1期 コース	中島地域センター 集会室	15人	5月16・23・30日 6月6・13・20日	金曜日 午前 10:00～11:30
	上水本町地域センター 集会室	18人	5月15・22・29日 6月5・12・19日	木曜日 午後 14:00～15:30
	鈴木地域センター 集会室	15人	5月14・21・28日 6月4・11・18日	水曜日 午前 10:00～11:30
第2期 コース	小川町2丁目地域センター 集会室	15人	9月5・12・19・26日 10月3・10日	金曜日 午前 10:00～11:30
	喜平地域センター 和室	20人	9月5・12・19・26日 10月3・10日	金曜日 午後 14:00～15:30
	花小金井北地域センター 第一集会室	15人	9月3・10・17・24日 10月1・8日	水曜日 午後 14:00～15:30
第3期 コース	小川西町地域センター 集会室	15人	11月12・19・26日 12月3・10・17日	水曜日 午前 10:00～11:30
	仲町公民館(なかまちテラス) ホール	15人	11月7・14・21・28日 12月5・12日	金曜日 午後 14:00～15:30
	花小金井南公民館 ホール	15人	11月11・18・25日 12月2・9・16日	火曜日 午後 14:00～15:30
第4期 コース	小川町1丁目地域センター 集会室	25人	R8.1月14・21・28日 2月4・18・25日	水曜日 午後 14:00～15:30
	福社会館 和室	25人	R8.1月14・21・28日 2月4・18・25日	水曜日 午前 10:00～11:30
	さわやか館 子ども広場	20人	R8.1月13・20・27日 2月3・10・24日	火曜日 午後 14:00～15:30

※第2期コース目以降は、新規の方を優先します。

【お問合せ・お申込み先】

小平市 高齢者支援課 地域支援担当

電話：042-346-9539

住所：〒187-8701

小平市小川町2-1333

(※電話でのお申し込みは受付けておりません)