

笑顔で

ラフ&タフ 体操教室

参加無料

2026年
第1期

丈夫な体を♪

運動が苦手でも、
体力に自信がなくても大丈夫！

運動を始めるきっかけづくりのための教室です

【日程】 4月から7月の火曜日 13時30分～15時
原則 月3回 全12回 (日程はホームページでご確認ください)

【定員】 20名

【対象】 40～64歳の立川市民の方
(令和8年4月1日現在)

※医師から運動を禁止されていない方

※これまでの参加回数3期までの方

(参加できるのはおひとり最大4期まで)

【会場】 子育て支援・保健センターはぐくるりん(錦町3-3-6)

【応募期間】 2/10(火)～3/10(火)
応募多数の場合は抽選、初回の方優先

2/10(火)より **電子申請 電話** で受付開始

お申込み・お問合せ先 (平日 8時30分～17時)

立川市 健康推進課 保健事業係 TEL 042-527-3272 Fax 042-521-0422

電子申請は 立川市のホームページ か 右の二次元コード から 申請画面へ



たちかわ健康ポイント対象事業