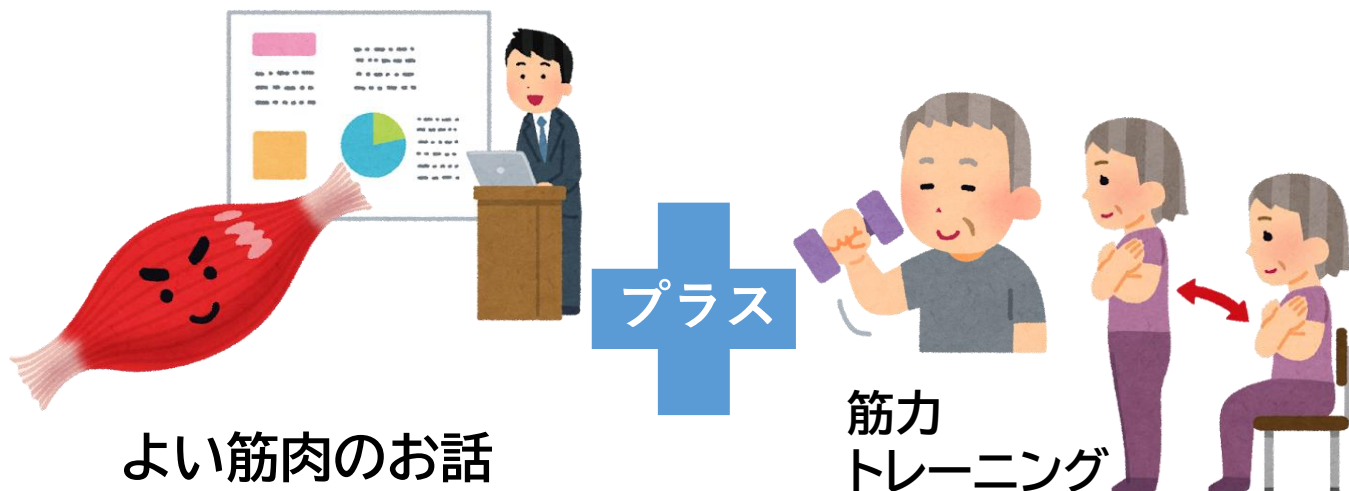


屋内で楽しくトレーニングをはじめてみませんか？

歩行筋トレ教室



1. 対象：65歳以上の区民で事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方
3日間の日程に参加いただける方
2. 募集人数：高円寺みんなの体育館・荻窪体育館・大宮前体育館 各20名
3. 費用：無料
4. 持ち物：筆記用具、「はつらつ手帳」（お持ちでない場合は差し上げます）
お飲み物（蓋つき）上履き、外履きを入れる袋
動きやすい服装でお越しください。
5. その他：体調不良のときは、参加をご遠慮ください。

会場	定員	実施曜日	実施日	開催時間	受付時間
高円寺みんなの体育館	各20名	火曜日	令和7年9月9日・30日・10月21日	9:30～10:30	9:10～9:30
荻窪体育館			令和7年9月16日・10月7日・28日		
大宮前体育館			令和7年10月14日・11月4日・25日		

【お申込み・お問合せ】

杉並保健所 介護予防担当

お申込みは令和7年8月15日(金)より電話で

電話番号03-3391-0015 先着順で定員まで募集いたします。