

令和7年度

足腰げんき教室

内 容

- ・健康運動指導士が各種体操やストレッチを指導します
- ・初回は、ミニ身体能力測定・フレイル(虚弱)チェックを実施します

(「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」をご持参ください。

お持ちでない方は会場で配布します)

対象者:

65歳以上の杉並区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

費用:無料

定員:12~15名

(会場により定員は異なります。)

体調がすぐれない場合は、
参加をご遠慮ください。



はがき申し込み!

☆週1回の頻度で全4回、1回2時間程(裏面参照)

※(計4回 要出席)

広報すぎなみ毎月15日号で、2か月後の教室参加者を募集します。

通常はがきの裏面に以下(1)~(5)を記入して、月末までに必ず届くように投函してください。

- (1) 足腰げんき教室・教室番号・会場名
- (2) 郵便番号・住所
- (3) 氏名(フリガナ)
- (4) 年齢
- (5) 電話番号

●お申込み・お問い合わせ

杉並保健所 保健サービス課 足腰げんき教室担当

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1 TEL 3391-0015(荻窪保健センター)



決定通知は翌月中旬
以降に送付いたします。

持ち物など、詳細は
参加者へお知らせします。

