

西砂まるっと健康教室

2日間コース

7月15・29(金)

9:30~11:30

西砂学習館

わたしも
家族も
まわりも
みんなで予防！
生活習慣病！

毎日少しずつたまる疲れや体重・・・
この夏にリセット！
今から始めよう！これならできる！
知ってよかった情報がもりだくさん！
コロナに負けず、健康で、イキイキと、
よりフレッシュな日々を過ごしましょう！



健康ポイント対象事業

日時 7月15・29日(金曜日) 9:30~11:30

*会場：西砂学習館 *参加費：無料 *託児つき
(1歳~未就学児)

*対象：30~74歳の市民

*定員：15名(申込み順)

お申込みは6月10日から
詳細は裏面をご覧ください

2日間の内容

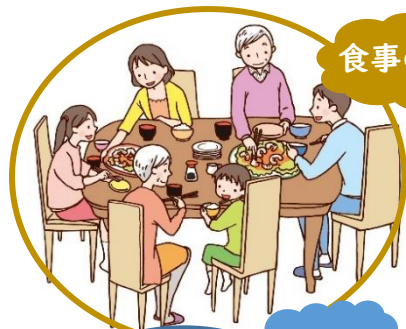


★託児のご案内★

定員 6人 (先着順)

(対象：1歳～未就学児)

安心して講座を受けられるように、
お子様をお預かりします♪



食事のこと

*1日目 (7月15日) 9:30~11:30

基礎講座：見てわかる生活習慣☆改善のトリセツ！

栄養講座：カラダを元気にする食事とは？

*2日目 (7月29日) 9:30~11:30

歯科講座：健康づくりはお口からスタート！

運動講座：実際に体を動かしましょう☆
おうちでもできる運動でステキにダイエット！



口のこと



運動のこと

【対象】

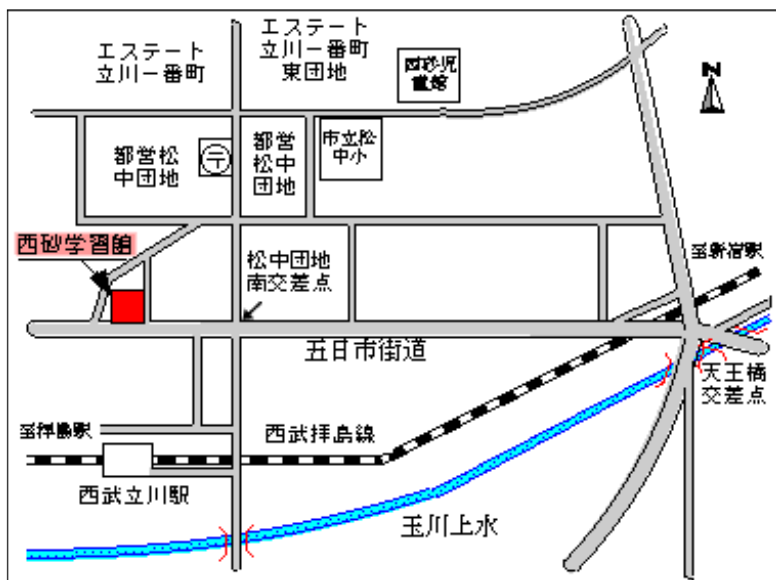
- ・30～74歳の立川市民
- ・医師から運動を制限されていない方
- ・2日間参加できる方

【場所】

西砂学習館 2階
7月15日 (金) 第一教室
7月29日 (金) 視聴覚室

【持ち物】

- ・筆記用具
- 2日目のみ：汗拭きタオル、水分 ※更衣室はありません。2日目は運動ができる服装・靴でお越しください



※1週間前にご案内をお送りします。
書類をご確認の上ご参加ください。

6/10 (金) より 受付開始

「西砂まるっと」で申込みを

お申し込みは“電話”または“電子申請”で!

立川市健康推進課保健事業係 (平日 8:30~17:00)

電話 ☎ 042-527-3272 FAX ☎ 042-521-0422

