

この夏から始めよう！おやこでロコモ予防！
成長期の子どもがバッチリ育つ鉄骨習慣！

無料

8月3日(木)

13:30~15:00

泉市民体育館

鍛えよう体幹力！

正しい姿勢で

身長UPもゲットだぜ！

託児あり



立川を拠点とするプロバスケットボールチーム
立川ダイスの選手も応援に来てくれます！
身長UPのヒケツが聞けるかも！



講師 安川 元也 さん

有限会社ユ・アース 代表取締役
安川接骨院グループ総院長
一般社団法人全国地域育整協会 代表理事

コロナ禍で運動をする時間が減ってしまい、
子どもの運動不足が深刻化しています。
姿勢が悪い、片脚立ちが苦手、転んだ時に手がつかない…
こんなことはありませんか？
子どもの頃の習慣は大人になっても続きます。
この機会に、お子さんと一緒に運動習慣を見直してみませんか？

【日時】 8月3日(木) 13:30~15:00

【会場】 泉市民体育館 第2体育室

【対象】 小学3~6年生とその保護者
(小学校低学年の兄弟は一緒に参加可
未就学児は託児あり)
医師から運動を制限されていない方

【定員】 20組(申し込み順)

【持ち物】 タオル・飲み物・上履き・
外履きを入れる袋・筆記用具
動きやすい服装でお越しください。

健康ポイント
対象事業



申し込み・問い合わせ

立川市健康推進課 保健事業係(平日8:30~17:00)
☎042-527-5272 FAX 042-521-0422
電子申請は右記二次元コードより



託児のご案内

定員 6人

(1歳~学齢前)
安心して講座を受けられるように、下のお子様をお預かりします♪

※スタッフはマスクを着用します。声が聞き取りづらい等のご不便をおかけしますがご了承ください。