

# 体操教室

## @スマイルキッチン with リモート

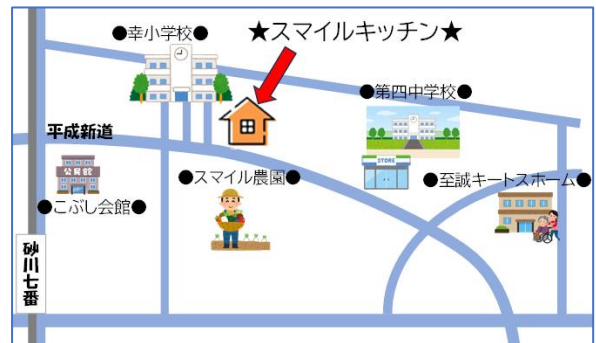
高齢期の健康づくり（介護予防）は、実は40歳から始めないと遅いと言われています。

毎月第1土曜日14時から体操教室を開催しています。一緒に健康づくりに取り組んでいきませんか？



<会場でもリモートでも

どちらでも参加できます>



### 【問い合わせ先】

立川市北部中さいわい地域包括支援センター

E-mail : h-saiwai@shisei.or.jp

電話 042-538-2339

FAX 042-538-1302

### 【申し込みフォーム】

<https://forms.gle/rYX6xSoG3GjoQipEA>

QRコードから申し込みができます。

