

＼令和5年度／ 介護予防教室

主催 ● 高齢者あんしん相談センター子安

「体のゆがみを改善して、
動きやすい体を作しましょう」

令和5年4月～令和6年3月

毎月第1月曜日開催 (祝日の場合は変更)

時間 : 10:10～11:30 (開場10時)

会場 : 八王子ケアラースカフェ「わたぼうし」

対象 : 65歳以上の子安圏域住民、会場までご自身で
来られる方。

(子安圏域: 台町1丁目・子安町・緑町・万町・上野町・寺町・天神町・南新町)

定員 : 10名 費用 : 無料

* 令和5年度日程 *

4月3日 5月8日 6月5日 7月3日 8月7日

9月4日 10月2日 11月6日 12月4日

1月15日 2月5日 3月4日

※赤字の月は、第2週目に変更になっています。

※コロナ感染状況等で変更になる場合がございます。



参加者募集中！
お申し込みください。

講師

ヨガインストラクター
介護予防運動インストラクター

岩永ことゑ氏

お申し込み・お問い合わせ：

八王子市高齢者あんしん相談センター子安

☎ 042-649-6020 ※日曜・祝日・5/3～5/5の連休はお休みです。

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階