



令和6年度

参加者  
募集中



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**

時間: 10:10~11:30 (開場10時)

会場: 八王子ケアラズカフェ「わたぼうし」  
八王子市子安町4-10-9西村ビル2階

対象: 65歳以上の子安圏域住民

(台町1丁目・子安町・緑町・万町・上野町・寺町・天神町・南新町)

会場までご自身で来られる方、一年間通える方

定員: 10名 費用: 無料

申込締切: 3月30日(土)

# 介護予防教室

「体のゆがみを改善して、  
動きやすい体を作りましょう」

体に不安・不調を感じている方向け

●開催: 毎月第1月曜

※赤字の月は、第2週目に変更

※日程は変更になる場合がございます

4月8日(月) 5月13日(月) 6月3日(月) 7月1日(月)

8月5日(月) 9月2日(月) 10月7日(月) 11月11日(月)

12月2日(月) 1月6日(月) 2月3日(月) 3月3日(月)

主催  
お申込み  
お問合せ

八王子市高齢者あんしん相談センター子安

☎ 042-649-6020

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階 ※日曜・祝日・5/3~5/6の連休はお休み