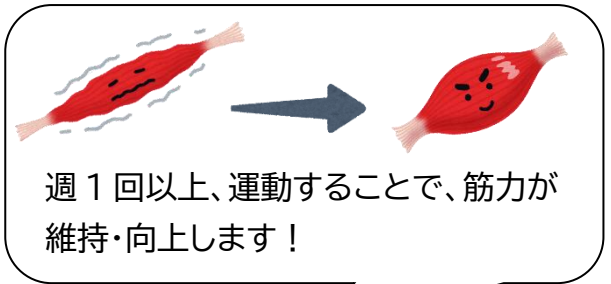


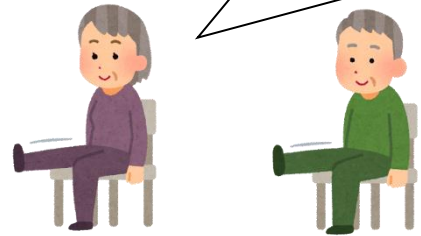


令和8年度

# 筋力アップ 介護予防講座



週1回以上、運動することで、筋力が維持・向上します！



週1回、約2カ月に渡り楽しく学び、ちょっとがんばり、運動の習慣化・バランス力と筋力の向上をめざす講座です！簡単な体操で講座終了後も、介護予防に取り組める内容をお伝えします。

運動習慣を定着させて、いつまでも健康な毎日を送りましょう。

- <講師> 健康運動指導士ほか
- <対象> 65歳以上の市民で、会場まで来られる方
- <内容> 柔軟体操、筋力アップ体操、体力測定など（全6回）
- <申込みについて>

- ① 申込期間 第1期コース(5月～6月)、3月23日(月)から4月10日(金) 消印有効  
第2期コース(9月～10月)、7月22日(火)から8月3日(月) 消印有効  
第3期コース(11月～12月)、9月21日(月)から10月2日(金) 消印有効  
第4期コース(令和9年1月～2月)、11月20日(金)から12月4日(金) 消印有効

- ② 申込方法 下記参照の上、はがきでのお申込みか、高齢者支援課地域支援担当窓口にある申込用紙、FAX、申込みフォーム(市報に掲載されます)にてお申し込みください。  
(☒ kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp FAX 042-346-9498)

※申込多数の場合は、公開抽選を行います(詳細は市報にて周知予定)。結果は全員へ通知します。  
 ※申込みは、一人につき、一会場までです。 ※第2期コース目以降は新規の方を優先します。  
 ※申込みは参加されるご自身に限ります。

## 【申込はがき記入例】

(表)

|              |              |
|--------------|--------------|
| 切手を貼って下さい    | 〒187-8701    |
| 高齢者支援課地域支援担当 | 小平市小川町2-1333 |

(裏)

FAX、メールでお申込の場合も同じ内容を記載してください。

### 【介護予防講座希望】

- 1 氏名(ふりがな)
- 2 年齢
- 3 住所
- 4 電話番号
- 5 希望する会場1か所



**会場・実施日・時間については裏面へ**

<会場・実施日・時間>

| 実施時期       | 会場                    | 定員  | 実施日                          | 時間                    |
|------------|-----------------------|-----|------------------------------|-----------------------|
| 第1期<br>コース | 上水新町地域センター<br>集会室     | 15人 | 5月13・20・27日<br>6月3・10・17日    | 水曜日 午前<br>10:00～11:30 |
|            | 大沼公民館 講座室             | 14人 | 5月14・21・28日<br>6月4・11・18日    | 木曜日 午前<br>10:00～11:30 |
|            | 鈴木地域センター 集会室          | 15人 | 5月14・21・28日<br>6月4・11・18日    | 木曜日 午後<br>14:00～15:30 |
| 第2期<br>コース | 小川町2丁目地域センター<br>集会室   | 15人 | 9月3・10・17・24日<br>10月1・8日     | 木曜日 午後<br>14:00～15:30 |
|            | 喜平地域センター 和室           | 20人 | 9月2・9・16・30日<br>10月7・14日     | 水曜日 午前<br>10:00～11:30 |
|            | 天神地域センター 集会室          | 15人 | 9月4・11・18・25日<br>10月2・9日     | 金曜日 午後<br>14:00～15:30 |
| 第3期<br>コース | 小川町一丁目地域センター<br>集会室   | 25人 | 11月2・9・16・30日<br>12月7・14日    | 月曜日 午後<br>14:00～15:30 |
|            | 仲町公民館(なかまちテラス)<br>ホール | 15人 | 11月6・13・20・27日<br>12月4・11日   | 金曜日 午後<br>14:00～15:30 |
|            | 花小金井南公民館 ホール          | 15人 | 11月10・17・24日<br>12月1・8・15日   | 火曜日 午後<br>14:00～15:30 |
| 第4期<br>コース | 小川西町地域センター<br>集会室     | 15人 | R9.1月13・20・27日<br>2月3・10・17日 | 水曜日 午後<br>14:00～15:30 |
|            | 福社会館 第一集会室            | 15人 | R9.1月12・19・26日<br>2月2・9・16日  | 火曜日 午前<br>10:00～11:30 |
|            | 花小金井北地域センター<br>集会室    | 15人 | R9.1月15・22・29日<br>2月5・12・19日 | 金曜日 午前<br>10:00～11:30 |

※第2期コース目以降は、新規の方を優先します。

**【お問合せ・お申込み先】**

小平市 高齢者支援課 地域支援担当

電話：042-346-9539

住所：〒187-8701

小平市小川町2-1333

(※電話でのお申し込みは受付けておりません)