

令和7年度

連雀健康教室



いつまでも動ける体をつくりましょう

場所：連雀コミュニティ・センター
(三鷹市下連雀7-15-4)

日時：毎月 第1火曜日 午後13時から
14時まで

※5月は祝日の為お休みです

持ち物：タオル・水分補給の飲み物

参加費：無料 自由参加制です。

連絡先：三鷹市連雀地域包括支援センター
電話：0422-40-2635

講師：地域のテイサービスや
訪問看護ステーションの先生他

共催：連雀地区住民協議会
健康づくり推進委員会
三鷹市連雀地域包括支援センター



みんなで運動して、
いつまでも元気に生き生きと過
ごせる体をつくりましょう！
皆様のご参加をお待ちして
おります♪

※悪天（大雨・台風予報）時中止。
開催有無につきましては、前日
お問い合わせください。

