

令和8年度

いつまでも動ける体を目指しましょう！



参加無料
申込不要

連雀健康教室

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

日程 毎月第1火曜（祝日を除く）14：00～15：00

4 / 7	6 / 2	7 / 7	8 / 4	9 / 1
10 / 6	12 / 1	1 / 5	2 / 2	3 / 2

場所 連雀コミュニティ・センター
※部屋は当日ご確認ください

※5月、11月は祝日のためお休み

住所 三鷹市下連雀7-15-4

講師 地域の介護事業所等からの出張講師

共催 連雀地区住民協議会 健康づくり推進委員会

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

連絡先

三鷹市連雀高齢者なんでも相談センター
(地域包括支援センター)

[平日・土] 9:00 ~ 17:00 [休日] 日曜・祝日・年末年始



0422-40-2635