

2026 年度町田市介護予防月間

みんなで楽しくムリなく元気に!!

つる川

健康まつい

全身
運動

指の巧緻性
維持

成功体験の
積み重ね

バランス
感覚の向上

達成感による
意欲向上

陸の
チェス

リラックス
効果

脳の
活性化

健康づくり

輪投げ

ユニカール・モルック

ボッチャ

囲碁・将棋・麻雀

健康測定

スマホ相談

介護予防講座

①申込要
②申込不要

15名様 受付開始 9月1日(火)12時～
100名様 当日先着順

①10:30～12:00 リズム体操
音楽に合わせて誰でもフィットネス
めだか LABO 古田潤子先生
《鶴川第1高齢者支援センター》

②14:00～15:00 体操講座
みんなで取り組むフレイル予防
be awake 鈴木健太郎先生
《鶴川第2高齢者支援センター》

折り紙・リボンストラップ

日時: 2026年10月24日(土) 10:00～15:00

場所: 鶴川市民センター

入場無料

主催: つる川サポーター元気Up実行委員会 (町田市鶴川圏域介護予防サポーター)

鶴川第1高齢者支援センター ☎042-736-6927 / 鶴川第2高齢者支援センター ☎042-737-7292