

市内在住65歳以上の方に朗報です!!



【わくわく】に参加して

健康習慣

始めませんか!!

わくわくでみんな楽しく健康に!



住民ボランティアによる健康講座で元気UP!

- ✓ 健康の秘訣は活動と参加
- ✓ 元気の源は人との出会いと交流



受きたい講座を自由を選んで気軽に参加!

QRコードから
講座を確認!



運動系の講座!

足腰に不安がある
方におすすめ!



趣味系の講座!

書道、俳句、かるた、
編み物、絵手紙など

利用の流れ

対象者は八王子市在住の65歳以上の方！

見学だけでもOK！ お気軽に会場へご連絡ください！

会場に電話
日程調整



行きたい会場
に電話

説明・申込
体力測定



動きやすい服装
で来て下さい！

講座を予約



最大24回の利用で健康づくり習慣化！

好きな講座
に参加



会場・申込先

※会場によって、開所の曜日が異なります。
時間は10:00～16:00になります。

いちようホールの前、甲州街道側にあります！

本町会場

【曜日】：月～水・金曜



【住所】： 本町16-17
フローライト八王子本町1F
【アクセス】：
バス停「八日町一丁目」下車(徒歩3分)

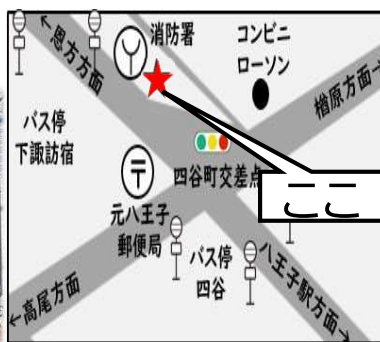
☎042-686-3890 ◀こちらに
連絡申込

元八王子会場

【曜日】：木曜のみ



四谷町交差点の近く、消防署の隣にあります！



【住所】： 大楽寺町366
(フラダンススタジオ内)

【アクセス】：
バス停「下諏訪宿」「四谷」下車(徒歩3分)

☎080-4120-0457 ◀こちらに
連絡申込

高尾会場

【曜日】：水曜のみ



東浅川保健福祉センターの3階にあります！



【住所】： 東浅川町551-1 3F

【アクセス】：
バス停「福祉センター入口」下車(徒歩3分)

☎080-7263-0704 ◀こちらに
連絡申込

※ どの会場も送迎はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

その他
問合せ先:

わくわく本町会場

電話：042-686-3890

八王子市福祉部高齢者福祉課

電話：042-620-7243

