

八王子市の

24回で
心とカラダ元気!

わくわくで
楽しく健康づくり!

この悩みを放っておくと、
介護やフレイルの危険が!

もう歳だから... 趣味がない...

体操教室についていけない...

疲れやすくなった...

友人との交流がない...

外出してない...

刺激がない毎日...



そんなあなたに
朗報です!!



わくわくを利用すると、介護予防・フレイル予防効果!

わくわくは、住民ボランティアの**体操・趣味講座**

健康づくりの習慣化を目指す、八王子市運営の無料の介護予防サービス!

※講座によって実費負担が必要な場合があります。

QRコードから
講座を確認!



受きたい講座を自由に選んで気軽に参加!

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
来所



担当者と見学・利用
の日程調整！

説明・申込
体力測定



動きやすい服装で
お越しください！

講座を予約



登録後、好きな講座
をお選びください！

好きな
講座に参加



最大24回の利用で
健康づくり習慣化！

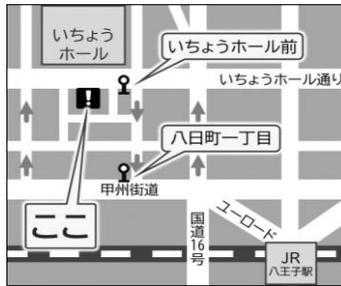
まずは行きたい会場に電話するのね！



会場・申込先

いちようホールの前、甲州街道側にあります！

本町会場



【日時】:月～水・金曜日 10:00～16:00

【住所】:

本町16-17 フローライト八王子本町1F

【電話番号】:

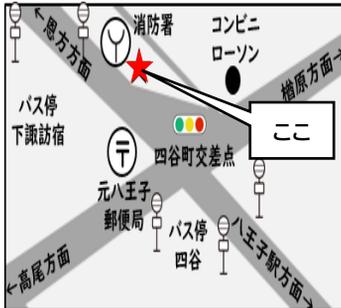
042-686-3890 ← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「八日町一丁目」下車(徒歩3分)

四谷町交差点の近く、消防署の隣にあります！

元八王子会場



【日時】:木曜日のみ 10:00～16:00

【住所】:

大楽寺町366(フラダンススタジオ内)

【電話番号】:

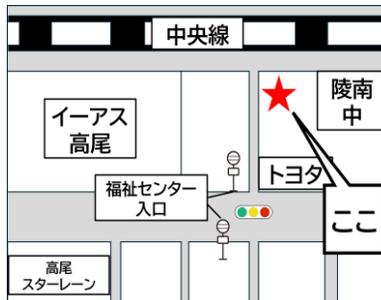
080-4120-0457 ← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「下諏訪宿」・「四谷」下車(徒歩3分)

東浅川保健福祉センターの3階にあります！

高尾会場



【日時】:水曜日のみ 10:00～16:00

【住所】:東浅川町551-1 3F

【電話番号】:

080-7263-0704 ← **こちらに
連絡・申込**

【アクセス】:

バス停「福祉センター入口」下車(徒歩3分)

※ 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いきいき課

電話：042-620-7243