

立川市と武蔵村山市の連携企画

# おしえて!包括

ドリルや体力測定で  
**脳と身体の活性化!**  
**無料**です!

介護保険申請や介護サービスの相談もしてね



**とき：7月19日(水) 午前10時～午後2時**

**場所：ダイエー武蔵村山店 1階ぐらんぱ&ぐらんま**



講師を招いて体操教室もやります! スローテンポな音楽に合わせて行う体操です。  
1 set 20分入替制。10時から30分間隔で実施します

武蔵村山市地域包括では毎月**第一火曜日午前10時**から

立川市地域包括では毎月**第三水曜日午後2時**から出張包括を実施中です

問合せ：立川市北部西かみすな地域包括支援センター ☎536-9910