たくさんの仲間と身体を動かし
健康寿命を延ばしたい方に！

笑顔で体操、健康な未来へ！

Well-being体操

～介護が必要ない身体作り～

5月　9日・23日　金曜日

時　間：10：00～11：30

受講料：90分 / 無料

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

講師：パーソナルGYM
BEYONDつくば　須貝 直人

お申し込みはこちらから

事前予約制：定員２５名まで

対象者：筑波圏域にお住いの皆様
会 場：市民研修センター
北条1477-1
裏面に地図あります

共催：筑波地域包括支援センター
できる喜び、いつまでも。
FLORA

講座に関するお問合せ：筑波地域包括支援センター　☎ 029-828-5806

注意事項

飲み物をお持ちください
動きやすい服装でお越しください