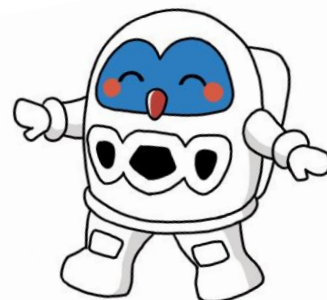


# 豊里交流センター で体操しよう

各回定員  
**20名**  
(申込制)

申込み開始日  
**8/8(火)**

気軽に楽しく  
健康づくり&  
運動不足解消!



つくば市イメージキャラクター  
フクン船長

**会場** 豊里交流センター(つくば市高野1197-20)

**対象** つくば市に住民票がある方 ※年齢制限はありません

**日時** 下記の日程で各回  
14:00~15:00 に開催(13:30~ 受付)

持ち物:

- 動きやすい服装
- 飲み物
- タオル

※体調が悪い時は参加を  
見合わせてください。

9/5

火

リハビリ職の  
これだけはやってほしいおすすめ体操

10/10

火

運動インストラクターによる簡単体操

11/14

火

カラオケ体操・体力測定・体組成測定  
(動画による体操・ストレッチなど)

※ご自宅に血圧計がある場合は事前に測定してからお越しください。

お住まいの地域でも教室を開催しています。ご紹介やグループの立ち上げ等の相談も承っています。いきいきプラザにお気軽にご相談ください。

問合せ・申込先 | つくば市 健康増進施設 いきいきプラザ (平日9:00~17:00)  
☎029-864-5073 (出前健康教室専用)