

これからも元気に過ごすために

貯筋をして転倒を予防しよう



会場 コリドイオ3階大会議室
(吾妻1-10-1つくばセンタービル内)

対象 40歳以上でつくば市に
住民票がある方

開催内容 下記の日程で各回
10:00～11:15(受付9:30～10:00)

開催日	申込み開始日	内容
9/19(木)	9/11(水)	健康講話、体組成測定(※裸足で測定) 運動のインストラクターによる簡身体操
10/17(木)	10/8(火)	健康講話、握力測定、リハビリ専門職によるカ ラダに関する講話と体操
11/14(木)	11/6(水)	健康講話、体組成測定(※裸足で測定) 運動のインストラクターによる簡身体操

定員 各回15名※定員になり次第締め切り

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。

お車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

※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)