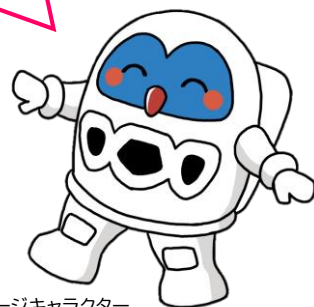


市民ホールやたべ で体操しよう

気軽に楽しく健康づくり♪
運動不足を解消するフク!



つくば市イメージキャラクター
フクくん船長

会場 市民ホールやたべ(谷田部4711)

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。

11/1 (水) 運動インストラクターによる簡単体操

1/17 (水) リハビリ職の
これだけはやってほしいおすすめ体操

2/20 (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)

申込 10月11日(水)から受付開始。電話で受け付けています
各回定員15名、定員になり次第締め切ります

※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)