

筋肉は裏切らない！いつからでも始められる

貯筋教室



会場 桜保健センター
(流星台61-1)

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
10:00~11:30(受付9:30~)

12/4 月

運動インストラクターによる简单体操

※高機能体組成計測定あり(裸足で測定します)

1/15 月

カラオケ体操(動画による体操・ストレッチなど)

「カラオケに合わせて体も一緒に動かしましょう！」

2/5 月

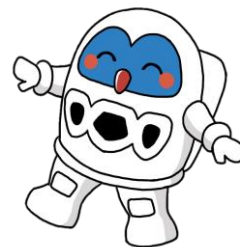
運動インストラクターによる简单体操

※高機能体組成計測定あり(裸足で測定します)

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

申込 11月13日(月)から電話にて受け付け
(3回シリーズですが、1回のみのお申込みもできます。)
※体調が悪い時は参加を見合わせてください。



つくば市イメージキャラクター
フックン船長

※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)