令和8年度つくば市出前健康教室企画教室

いつまでも元気で過ごすために

健康体操教室を体験しよう！

市内の各地区で行っている健康体操教室にご興味ある方を対象とした体験会です。



会　場　つくば市役所コミュニティ棟
1階会議室1・2（研究学園一丁目1番地1）

対　象　40歳以上でつくば市に住民票がある方
（健康体操教室に参加したことがない方優先）

開催内容　下記の日程で、各回10:00～11:30（受付9:30～10:00）
①②両日参加も可能です。

開催日	内容
①11/25（水）	「ずっと動ける体づくり全身編」 体組成測定・運動インストラクターによる運動効果を上げる体操等
②12/7（月）	「つまずかない足腰トレーニング編」 握力測定・運動インストラクターによる足腰の体操等

申込　11月4日（水）9:00から健康増進施設いきいきプラザに電話で

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

※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。
※体組成測定は、裸足で測定するので、素足になりやすい服装でお越しください。
（ペースメーカー等使用の方は測定できません）

合理的配慮に関する情報：身障者等用駐車場あり、多目的トイレあり、
【入口】スロープまたは段差なし、自動ドア（建物入口のみ）

お住まいの地域での教室の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）