

体験しよう！

参加  
無料

# 健康体操教室

年齢制限はありません！運動不足の方大歓迎です！

12/5

月

運動インストラクターによる体操

申し込み：11月22日（火）～

2/20

月

運動インストラクターによる体操

申し込み：2月7日（火）～

3/6

月

運動インストラクターによる体操

申し込み：2月21日（火）～

※開催時間は各日14:00～15:00となります。

会場

谷田部保健センター（つくば市谷田部4774-18）

対象

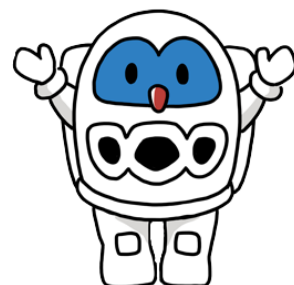
市内在住の方

定員

各回先着15人

持ち物

マスク、飲み物、動きやすい服装、タオル



つくば市イメージ  
キャラクター  
フックン船長

※当日は参加前に自宅で検温し、体調が悪い時は参加を見合わせてください。

◆ その他の地域で実施する教室も紹介しています。ぜひお問合せください。

申込み・問合せ

健康増進施設 いきいきプラザ ☎ 029-864-5073（平日9:00～17:00）