

体験しよう！

# 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！

9/13

火

カラオケ体操

申し込み：9月6日（火）～

10/11

火

リハビリ職のこれだけは

やってほしいおすすめ体操

申し込み：10月4日（火）～

11/8

火

運動インストラクターによる体操

申し込み：11月1日（火）～



つくば市イメージ  
キャラクター  
フックン船長

※開催時間は各日14：00～15：00となります。

会場

働く婦人の家（つくば市沼田40-2）

対象

市内在住の方

定員

各回先着30人

持ち物

マスク、飲み物、動きやすい服装、室内履き、タオル

参加  
無料

※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）