

令和6年度

75歳からの

65歳からの

40歳からの

元気はつらつ  
いきいき  
アクティブ

# 運動教室

令和6年4月～令和7年3月(年間43回)

世界の  
あした  
が見えるまち。  
TSUKUBA

- ✓ インストラクターによる柔軟性・筋力アップ
- ✓ バランス・持久力(体力測定あり)

## 参加条件

- つくば市に住民票のある方
- 医師に運動を止められていない方
- 重篤な心臓病(狭心症・心筋梗塞等)脳卒中などの既往のない方
- 健診結果(2023年4月以降のもの)または主治医の意見書を提出できる方

## 参加費用

月額 1,000円 (3ヶ月ごとに集金)

## 会場

いきいきプラザ(つくば市大曾根4067-1)



**P** 駐車場 第1駐車場 33台、第2駐車場 19台

つくバス最寄りバス停 大穂窓口センター

## 対象年齢

元気はつらつ 75歳以上

(昭和24年3月31日以前生まれ)

いきいき 65～74歳

(昭和24年4月1日～昭和34年3月31日生まれ)

アクティブ 40～64歳

(昭和34年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)

## 日程表

	月	火	水	木	金
09:30					
?					
10:30		いきいき 【中】	元気 はつらつ 【中～強】	元気 はつらつ 【中～強】	元気 はつらつ 【弱】
14:00	アクティブ 【強】	元気 はつらつ 【中】	いきいき 【中～強】	いきいき 【中～強】	アクティブ 【強】
?					
15:00					

※運動強度は、弱・中・強で示しています。

参加希望の方は、まず下記までお問合せください(説明会及び無料体験あり)

健康増進施設いきいきプラザ ☎029-864-5089 (平日8:30～17:15)