

# カスミ学園店で 体操しよう



各回定員  
**10名**  
(申込制)

運動不足解消にぜひご参加ください！  
シニアの方大歓迎です♪



- 会場：カスミ学園店2階イトインコーナー（つくば市竹園2-12-1）  
対象：概ね40歳以上でつくば市に住民票がある方  
日時：下記の日程で各回14:00～15:00に開催（受付は30分前からです）  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、眼鏡（使用している方のみ）

※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。

※体調が悪い時は参加を見合わせてください。キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

開催日	申込み開始日	内容
4月23日(火)	4月15日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
5月28日(火)	5月21日(火)	体力測定・体組成測定、カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
6月25日(火)	6月17日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
7月23日(火)	7月16日(火)	リハビリ専門職によるカラダに関する講話と体操
8月27日(火)	8月20日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
9月24日(火)	9月17日(火)	
10月22日(火)	10月15日(火)	カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
11月26日(火)	11月18日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
12月10日(火)	12月2日(月)	体力測定・体組成測定、カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
2025年 1月28日(火)	1月21日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
2月25日(火)	2月17日(月)	リハビリ専門職によるカラダに関する講話と体操
3月18日(火)	3月10日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操



※会場等の都合により、中止や時間・内容が変更になることがあります。

お住まいの地域でも教室を開催しています。ご紹介、グループの立ち上げ等の相談も承っています。

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（出前健康教室直通ダイヤル）※受付は学園店ではしていません