

イオンモール つくばで体操しよう

気軽に楽しく健康づくり♪



- 会 場：イオンモールつくば3階イオンホール（つくば市稲岡66-1）
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。

各回定員
25名
(申込制)

開催日	申込み開始日	内容
4月16日(水)	4月8日(火)	カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
5月20日(火)	5月12日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
6月18日(水)	6月9日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
7月14日(月)	7月7日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
8月18日(月)	8月7日(木)	リハビリ専門職によるカラダに関する講話と体操
9月18日(木)	9月9日(火)	体力測定・体組成測定
10月20日(月)	10月10日(金)	運動のインストラクターによる簡単体操
11月18日(火)	11月10日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
12月17日(水)	12月8日(月)	スクエアステップエクササイズ
2026年 1月26日(月)	1月16日(金)	運動のインストラクターによる簡単体操
2月25日(水)	2月16日(月)	体力測定・体組成測定
3月16日(月)	3月6日(金)	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

☎ 029-864-5073（出前健康教室直通ダイヤル）（平日9:00～17:00）