

足腰を鍛えていつまでも元気に過ごすために 健康体操教室を体験しよう！

市内の各地区で行っている健康体操教室にご興味がある方を対象とした体験会です。



健康体操教室について
(市ホームページ)



開催日時

①10月30日(木) ②11月12日(水)

10:00~11:30(受付9:30~10:00)

※参加できるのはどちらか1回のみです。(健康体操教室に参加したことがない方優先)

内容

- 健康講話、体組成測定(※裸足で測定)
- 運動のインストラクターによる足腰筋力アップのための簡単体操

会場

つくば市役所 コミュニティ棟 1階会議室2・3
(研究学園1-1-1)

対象

40歳以上で
つくば市に住民票がある方

定員

各回15名
※定員になり次第締め切り

申込

①10月16日(木)9:00から ②10月31日(金)9:00から
健康増進施設いきいきプラザに電話で

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル

※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。
※体組成測定は、ペースメーカーをご使用の方は測定できません。

合理的配慮に関する情報:身障者等用駐車場あり、多目的トイレあり、
【入口】スロープまたは段差なし、自動ドア(建物入口のみ)

お住まいの地域での教室のご紹介やグループの立ち上げ等の相談も承っています。
お気軽にご相談ください。