

令和5年度

75歳からの **元気はつらつ**
 65歳からの **いきいき**
 40歳からの **アクティブ**
運動教室

世界の
あしたが見えるまち。
TSUKUBA

実施内容

インストラクターによる持久力・柔軟性・
バランス・筋力アップ運動（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(2022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

対象年齢

元気はつらつ運動教室 **75歳以上**
 (昭和23年3月31日以前生まれ)

いきいき運動教室 **65～74歳**
 (昭和23年4月1日～昭和33年3月31日生まれ)

アクティブ運動教室 **40～64歳**
 (昭和33年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)

実施期間

令和5年4月～令和6年3月（年間43回）

参加費用

年間12,000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）



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

※運動強度は、弱・中・強で示しています。

日程表	月		火		水		木		金	
			いきいき	9:30 ～ 10:30	元気 はつらつ	9:30 ～ 10:30	元気 はつらつ	9:30 ～ 10:30	元気 はつらつ	9:30 ～ 10:30
		中	10:30	中	10:30	中	10:30	弱	10:30	
アクティブ	14:00 ～ 15:00	元気 はつらつ	14:00 ～ 15:00	いきいき	14:00 ～ 15:00	いきいき	14:00 ～ 15:00	アクティブ	14:00 ～ 15:00	
強		中	15:00	中～強	15:00	中～強	15:00	強	15:00	

参加ご希望の方は、まず下記までお問合せください（初めての方は無料体験あり）
 健康増進施設いきいきプラザ ☎029-864-5089（平日8:30～17:15）