

令和7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

令和7年4月～令和8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(2024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

1か月あたり1,000円(3か月ごとに集金)

## 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25年3月31日以前生まれ)

いきいき **65～74歳**  
(昭和25年4月1日～昭和35年3月31日生まれ)

アクティブ **40～64歳**  
(昭和35年4月1日～昭和60年3月31日生まれ)

## 日程表

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

※運動強度は、弱・中・強で示しています。

参加希望の方は、お問合せください(説明会及び無料体験あり)

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