

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15日(水)	4月8日(水)	カラオケ体操（動画によるストレッチ・体操など）
5月18日(月)	5月8日(金)	運動のインストラクターによる簡単体操
6月23日(火)	6月11日(木)	体力測定・体組成測定
7月14日(火)	7月3日(金)	運動のインストラクターによる簡単体操
8月4日(火)	7月27日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
9月14日(月)	9月3日(木)	運動のインストラクターによる簡単体操
10月22日(木)	10月13日(火)	リハビリ職によるカラダに関する講話と体操
11月10日(火)	10月29日(木)	スクエアステップエクササイズ
12月7日(月)	11月26日(木)	体力測定・体組成測定
2027年 1月18日(月)	1月7日(木)	運動のインストラクターによる簡単体操
2月25日(木)	2月15日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
3月15日(月)	3月4日(木)	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）