

令和8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

受講期間: 令和8年4月～令和9年3月(年間43回)

✓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
 - 重篤な既往歴のない方
 - 健診結果(2025年4月以降)のコピーを提出できる方
- ※既往歴などにより、主治医の意見書の提出もあります。

参加費用

1か月当たり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
バス 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26年3月31日以前生まれ)

いきいき **65～74歳**
(昭和26年4月1日～昭和36年3月31日生まれ)

アクティブ **40～64歳**
(昭和36年4月1日～昭和61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、必ずお問合せください(予約制で説明会を行っています)

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)
※合理的配慮が必要な方はお問合せください。