

# 気楽に気軽に始めませんか？ カスミ大穂店で 健康体操

握力測定  
できます！



お買い物ついでに♪

会場：カスミ大穂店 イートインコーナー（つくば市筑穂1-15-6）

対象：概ね40歳以上でつくば市に住民票がある方

定員：各回8名（申込制）

日時：下記の日程で各回10:00~11:00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。



開催日	申込み開始日	内容
4月30日(水)	4月21日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
5月28日(水)	5月20日(火)	リハビリ専門職によるカラダに関する講話と体操
6月25日(水)	6月17日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
7月30日(水)	7月22日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
8月27日(水)	8月18日(月)	カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
9月11日(木)	9月2日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
10月16日(木)	10月6日(月)	体力測定・体組成測定
11月26日(水)	11月17日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
12月4日(木)	11月25日(火)	カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）
2026年 1月21日(水)	1月13日(火)	運動のインストラクターによる簡単体操
2月4日(水)	1月26日(月)	運動のインストラクターによる簡単体操
3月4日(水)	2月24日(火)	カラオケ体操（動画による体操、ストレッチなど）



※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（平日9:00~17:00）

☎ 029-864-5073（出前健康教室直通ダイヤル） ※受付は大穂店ではしておりません