

らくらく筋力アップ体操

日頃運動をしていないと知らず知らずの間に進む筋力低下。
日常生活の中で手軽にできる体操を多治見市健康づくり推進員
が紹介します。

【日にち】 10月8日、11月12日、12月10日、
1月14日、2月11日、3月11日

(第2月曜日 祝日も開催します)

【時間】 10時～11時30分

【会場】 根本交流センター 1階遊戯室

【対象】 どなたでも

【指導】 多治見市健康づくり推進員

【参加料】 無料

【持ち物】 水分、室内シューズ、ヨガマットもしくはバスタオル

(※ヨガマットの貸出あります。事務所で声をかけてください)

【申込み】 不要(直接お越しください)

【主催】 多治見市保健センター、根本交流センター

