

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】7月13日、8月10日（祝）、9月14日

10月12日、11月9日、12月14日

1月11日（祝）、2月8日、3月8日（第2月曜日）

【時間】①前半 10時～10時45分 ②後半 11時～11時45分

【会場】根本交流センター 1階遊戯室

【対象】どなたでも 各回 30名程度

【指導】多治見市健康づくり推進員

【参加料】無料

【持ち物】水分、タオル、室内シューズ

【申込み】要申込み 6月20日（土）から

【主催】多治見市保健センター

根本交流センター



※参加にあたり、自宅で体温を測定し、マスクの着用をお願いします。
発熱や体調不良の時は、参加をお控えください。

問合せ 根本交流センター ☎0572-27-5500