

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】 令和2年12月14日、令和3年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~~ 受付終了しました
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】 受付中

【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