

2020年度 精華交流センター

らくらく筋力アップ体操 日程表

どなたでもご自由に参加いただけます

毎月第2月曜日 13:30～15:00

4月13日	10月12日
5月11日	11月9日
6月8日	12月14日
7月13日	1月11日
8月10日	2月8日
9月14日	3月8日

台風などにより
気象警報が発令
されている時は
中止となります

会場：精華交流センター 大ホール
講師：多治見市健康づくり推進員
持ち物：室内シューズ・飲み物
~~ヨガマットまたはバスタオル~~

参加費：無料
申込み：不要

体操の流れ

準備体操→筋力トレーニング→整理体操

椅子や床でできる体操を一緒におこないます

初めての方でも大丈夫!お気軽にご参加ください

※参加者多数の場合は先着順となり、入場を制限する場合があります

お問合せ
多治見市保健センター
☎23-5960

会場
精華交流センター
☎25-1533