

市之倉公民館

市之倉元気アップひろば 令和5年度 年間日程表

健康は仲間づくりと笑顔から。
どなたでもご自由に参加いただけます。
コツコツ筋力の貯筋^{ちよきん}をしましょう！

4月 12, 24	5月 10, 22	6月 14, 26	7月 12, 24	8月 9, 28	9月 13, 25
10月 11, 23	11月 8, 27	12月 13, 25	1月 10, 22	2月 14, 26	3月 13, 25

曜日 毎月第2水曜日、第4月曜日
時間 10:00 ~ 11:30
場所 市之倉公民館 大ホール
講師 多治見市健康づくり推進員
持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク

参加無料
申込不要

筋力アップ体操の流れ

1. 準備体操
2. 筋力トレーニング
3. 整理体操

ネットで視聴できます

「らくらく筋力アップ体操」で検索、または右のQRコードから体操動画を視聴できますので、ぜひご覧ください



※ 朝8:30の時点で多治見市に気象警報が発令されているときは中止となります
※ 感染症予防のため、消毒、咳エチケットにご協力ください