

令和8年度

参加無料・申込不要

らくらく筋力アップ体操

多治見市健康づくり推進員と一緒に椅子を活用した体操をおこないます
お気軽にご参加ください



令和8年度 実施スケジュール

4月 8・27	10月 14・26
5月 13・25	11月 11・23 <small>勤労感謝の日</small>
6月 10・22	12月 9・28
7月 8・27	1月 13・25
8月 12・24	2月 10・22
9月 9・28	3月 10・22 <small>春分の日</small>

🕒 日時

毎月第2水曜日、第4月曜日
10:00 ~ 11:30

📍 場所

市之倉公民館
大ホール

👕 持ち物

室内シューズ、飲み物
タオル

⚠️ 午前 8:30 の時点で多治見市に警報が発令されている場合は中止となります。

お問い合わせ

市之倉公民館

〒507-0814 多治見市市之倉町 8-138

☎ 0572-22-3776

