

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。椅子と床でできる体操を行います。

【日にち】4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月**休み**
9月9日、10月14日(祝)、11月11日、12月9日
1月13日(祝)、2月10日、3月10日 (第2月曜日)

【時 間】10時～11時30分

【会 場】根本交流センター 1階遊戯室

【対 象】どなたでも **40名**

【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
ヨガマットまたはバスタオル

【申込み】**当日受付**

【主 催】多治見市保健センター



※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。

問合せ 根本交流センター ☎0572-27-5500