

# らくらく 筋力アップ 体操 2025



椅子を使った軽い体操と床でおこなう体操の両方を  
多治見市健康づくり推進員と一緒にこなします。  
初めての方大歓迎です！お気軽にお越しください。

## 日時

毎月 第2月曜日

10:00~11:30

令和7(2025)年度 実施日

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

※ 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。

## 会場

根本交流センター 遊戯室

〒507-0065 多治見市根本町3-55-1

## 講師

多治見市健康づくり推進員

## 参加費

無料 当日直接お越しください

## 持ち物

室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、  
タオル

お問合せ

根本交流センター ☎ 0572-27-5500

講座情報など発信中 /  
根本交流センター

検索