



令和3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

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

申込不要
参加無料

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



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

台風等により
気象警報が発令
されている時は
中止となります

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。
※新型コロナウイルス感染防止のため中止
または入場を制限する場合があります。



お問合せ

精華交流センター ☎25-1533

インターネットから体操の内容を動画で見ることができます



らくらく筋力アップ体操

