



令和4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：マスク・室内シューズ・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル



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

台風等により
昼12時に警報が発令
されている場合は
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

椅子や床の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。

マスクを着用してご参加ください。

咳、くしゃみ、だるさ、発熱など症状のある方は参加をご遠慮ください。



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

YouTube

らくらく筋力アップ体操

