精華交流センター

らくらく筋力アップ体操

令和６年度　年間日程表

筋力は大事です！
床とイスでできる体操をして筋力をアップしましょう。
初めてでもお気軽にご参加いただけます。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
8	13	10	8	12 振休	9

10月	11月	12月	1月	2月	3月
休み	11	9	休み	10	10

曜　日　毎月第2月曜日（全10回）
時　間　13：30 ～ 15：00
場　所　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
持ち物　飲み物、タオル、室内シューズ、ヨガマット

参加無料
申込不要

筋力アップ体操の流れ

1．準備体操
2．筋力トレーニング
3．整理体操

ネットで視聴できます

「らくらく筋力アップ体操」で検索、または右のＱＲコードから体操動画を視聴できますので、ぜひご覧ください

※ 当日昼 12：00 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

お問い合わせ　精華交流センター　☎0572-25-1533　多治見市上野町 4-23-1
（12/29 ～ 1/3 休館）