



つくばみらい市からのお知らせ

60代から  
はじめる！

# 動ける体づくり講座 ～2つのアプローチ～

第1回  
テーマ

踏ん張れる足を  
つくる！  
筋力アップ講座

R8 1/28 (水)

⌚ 午後1時30分～

📍 伊奈公民館

骨密度測定(200円)  
もできます

第2回  
テーマ

しなやかに歩くための  
ストレッチ習慣

R8 2/18 (水)

⌚ 午後1時30分～

📍 谷和原公民館

講 師

健康運動指導士

じょうほう かや

城寶 佳也 氏

対象者

市内にお住いの60～74歳までの方を対象とした運動プログラムです。（健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえお申込みください。）

申込方法

下記の窓口または電話、インターネット（いばらき電子申請）のいずれか

お申込み先

つくばみらい市役所  
介護福祉課（伊奈庁舎4番窓口）

0297-58-2111(代)



↑電子申請

費用  
無料

運動をはじめたい方に  
おすすめの講座です！



最近、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。加齢により、筋力やバランス感覚は少しづつ衰えてしまうため、日々の運動習慣が重要です。この機会に自分の体のケアをはじめてみませんか？

定員  
各40名

※応募者多数の場合は抽選