

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～

費用  
無料

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

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ず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

講師

健康運動指導士 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