

「冬の健康体操教室」

参加者募集

冬の寒さで凍える体を
いっしょにほぐしませんか？

応募資格：町内在住または町内在勤の方

開催日：令和8年1月11日（日）・1月25日（日）・2月 8日（日）
・2月22日（日）・3月 8日（日）・3月22日（日）

時 間：午前10時～11時30分

場 所：つくも学遊館 ホール

持ち物等：運動できる服装と靴、タオル、水分補給用の飲み物

参 加 費：無料

募集人数：先着30名（定員になりしだい申込み終了）

講座内容

○ストレッチ体操（座位）

- ・体を柔らかくする
- ・リラックスする

○音楽リハ（座位）

- ・脳の活性化
- ・デュアルタスク

○笑いヨガ

- ・体操と呼吸

○メディカルケア・ポール・ウォーキング（生理歩行）

- ・病気になりにくい、痛みのない身体を作る



参加の申し込みは、LINE 町役場もしくは、つくも学遊館の窓口で
令和8年1月7日（水）までにお申し込みください。

電話 0475（70）3601

九十九里町不動堂126番地 つくも学遊館