

元気な毎日への第一歩！健康体操で心と体を軽やかに！

# イス体操

イス・マット・ボールを使い、膝や腰に負担をかけずにできる健康体操です。

姿勢を整えるストレッチやバランス運動を行い、転倒予防や肩こり・腰痛の軽減に効果的です。

元気な毎日への第一歩、健康体操で心と体を軽やかに。

無理なく楽しく体を動かしましょう！

【日 程】 令和7年 **10月 2・9・16・23日** (木曜日)

【時 間】 午前 9時20分～10時20分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

【参加費】 **4,000円** (全4回分) ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

【持ち物】 運動しやすい服装(ボタン・ベルトの無い服)、運動靴

タオル(体操で使用します) 飲み物(水分補給用)

【定 員】 **10名** ※先着順 ※18歳以上の方(高校生不可)※医者に運動を止められてない方

※定員になり次第締切りとなります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)

【講 師】 健康運動指導士

介護予防運動指導員 **藤牧 由華 先生**

都賀コミュニティセンター 1階受付でお申込ください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：

|              |    |
|--------------|----|
| 都賀コミュニティセンター | 検索 |
|--------------|----|



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK