

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

一緒に楽しく健康体操しませんか？

元気な毎日と一緒に目指しましょう！

軽い運動でいつまでも健康な体を保ちましょう！



【日 程】 令和8年 4月 2・16・23・30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(体操で使います) 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の
ホームページ