都賀コミュニティセンター　開催イベント(自主事業)

**12月**

元気な毎日への第一歩！健康体操で心と体を軽やかに！

# イス健康体操

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8年 **12月 3・10・17・24日** (木曜日)

【時　間】 **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