

人生100年時代の

# 健康体操

音楽に合わせた有酸素運動です

脳活性化の為の手指体操、ストレッチ体操、足のマッサージ  
頻尿・尿漏れ防止の骨盤底筋体操など

【日程】 令和4年5月19日（木曜日）

【時間】 午後1時15分～2時45分

【場所】 都賀コミュニティセンター 2階 和室2

【参加費】 400円

【定員】 13人

【持ち物】 服装自由（体を動かしやすい服装）  
タオル（汗拭き用）、飲み水（水分補給用）



講師：健康体操 シニアリーダー 白川 桂子 先生

体調管理はご本人様の自己管理を基本とさせていただきます。  
くれぐれもご無理のないようご参加ください。

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください

【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