

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 11月 5・12・19・26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	検索
--------------	----



コミュニティセンターの
ホームページにLINK