

住民代表と町内医療機関の協力によって、体の基礎となる筋肉を落とさないよう に考えられた体操です。

椅子に座って行う内容が中心なので、一緒に楽しく身体を動かしましょう。

申し込み

不要

自由参加

欠席連絡 不要 参加費

無料

※体操の日程は、会場や天候の都合により、急遽変更になる場合があります。 ご了承ください。 詳細につきましては、下記までお問合せください。

※体調不良の場合は参加をご遠慮ください。



各会場の日程は裏面へ

三芳町役場

健康増進課

健康推進担当



049-258-0019

(内線188~191)

FAX 049-274-1051

会場案内

どの会場へもご参加いただけます。ご都合に合わせてご参加ください。 ①会場 ②日程 ③開催時間

藤久保



藤久保1区

- ①藤久保第1区 第2集会所
- ②毎月第1月曜日
- 310:00~12:00



藤久保2区

- ①藤久保第2区 集会所
- ②毎月第3水曜日
- 310:00~11:30



藤久保3区

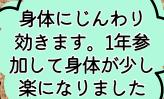
- ①藤久保第3区第2集会所
- ②毎月第1金曜日
- ③13:30~15:00



藤久保5区

- ①藤久保第5区第3集会所
- ②毎月第2・3月曜日
- 310:00~11:30

北永井上富





上富1区

- ①上富第1区第1集会所
- ②毎月第1水曜日
- 310:00~11:30



北永井3区

- ①北永井第3区第1集会所
- ②毎月第1火曜日
- 313:30~15:30

くしっかり体操する ると全身運動になり、背筋も伸びて 大気持ちが良い!

気軽に参加できて、話す機会にもなる! ストレス解消!!

公民館



竹間沢公民館

- ①竹間沢公民館 ホール
- ②毎月第4月曜日
- 310:00~11:30



都合上 13:30~ 15:00 開催となる場合が あります

藤久保公民館

- ①藤久保公民館 ホール
- ②毎月第2・4火曜日
- 310:00~11:30



中央公民館

- ①中央公民館 学習室
- ②毎月第1水曜日
- $310:00\sim11:30$