

Let's do it together!



いもっこ体操



どなたでもご参加いただけます
お気軽にご参加ください！！

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

しっかり体操すると全身運動になり、背筋も伸びて気持ちが良い！

身体にじんわり効きます。1年参加して身体が少し楽になりました

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



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

予約の都合上
13:30~15:00
開催となる場合があります



中央公民館

- ①中央公民館 学習室
- ②毎月第 1 水曜日
- ③10:00~11:30