

# らくらく 筋力アップ 体操 2025

椅子に座ってできる体操や椅子を活用した体操を多治見市健康づくり推進員と一緒にこなします。初めての方、大歓迎！お気軽にお越しください。



## 日時

毎月 第2水曜日、第4月曜日  
**10:00~11:30**

令和7(2025)年度 実施日

4月	5月	6月	7月	8月	9月
9, 28	14, 26	11, 23	9, 28	13, 25	10, 22
10月	11月	12月	1月	2月	3月
8, 27	12, 24	10, 22	14, 26	11, 23	11, 23

※ 朝8:30の時点で多治見市に気象警報が発令されているときは中止となります。

## 会場

市之倉公民館 大ホール  
〒507-0814 多治見市市之倉町8-138

## 講師

多治見市健康づくり推進員

## 参加費

無料 当日直接お越しください

## 持ち物

室内シューズ、飲み物、タオル

お問合せ

市之倉公民館 ☎ 0572-22-3776

講座情報など発信中

市之倉公民館

検索