

参加費無料！申込不要！



令和4年度 土浦市

# ぶらり☆つちまる 健康ひろば

令和4年9月～令和5年3月

in イオンモール土浦

体を動かしたり、人と接する機会が減少すると、心や体の健康が低下しやすくなる、「虚弱化(フレイル)」の状態になりやすくなります。



筋力低下予防に効果的な運動や、様々な健康習慣をご紹介します。

開催日 第3 木曜日

詳細は裏面参照

令和4年	9月15日(木)
	10月20日(木)
	11月17日(木)
	12月15日(木)

令和5年	1月19日(木)
	2月16日(木)
	3月16日(木)



開催時間 前半・後半の2部制で実施いたします。

詳細は裏面参照

- 前半 10:30～11:10(受付10:15～)
- 後半 11:30～12:10(受付11:15～)

定員 前半、後半 各15名

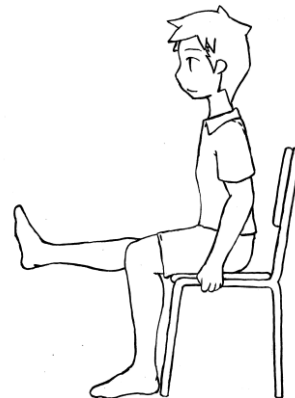
先着順

開催場所 イオンモール土浦 1階 花火ひろば

(令和4年9月15日(木)のみ、1階 桜ひろばで実施します)

持ち物等 マスク、水筒(水分補給)、汗拭き用タオル

※運動ができる服装でお越しください。

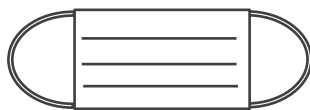


感染対策 新型コロナウイルス感染症への対策を行いながら、講座を開催します。

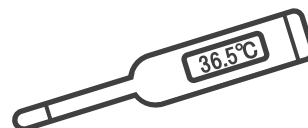
身体的距離の確保



マスクの着用



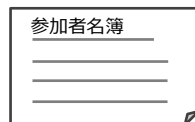
検温・体調チェック



手洗い・手指消毒



参加者名簿の作成



こまめに消毒



お問合せ 土浦市健康増進課 TEL: 029(826)3471

## 開催日程【令和4年9月～令和5年3月】

日程	実施予定内容
9月 15日(木)	【講話】軽度認知障害(MCI) / 健康体操 ※1階 桜ひろばで実施します。
10月 20日(木)	【講話】ロコモティブシンドローム / 健康体操
11月 17日(木)	【講話】感染症予防のポイント / 健康体操
12月 15日(木)	【講話】食事習慣について / 健康体操
1月 19日(木)	【講話】ヒートショック予防 / 健康体操
2月 16日(木)	【講話】フレイル予防について / 健康体操
3月 16日(木)	【講話】睡眠と休養 / 健康体操

※新型コロナウイルスの流行状況や、天候等により、講座が中止となることがあります。  
また、講座内容が変更となる場合があります。

## タイムスケジュール

時間	内容	
10:15~10:30	前半の部	受付・健康チェック
10:30~11:10		講義・健康体操 [・講義:約10分 ・運動:約30分]
11:10~11:15	前半・後半 入れ替え / 消毒	
11:15~11:30	後半の部	受付・健康チェック
11:30~12:10		講義・健康体操 [・講義:約10分 ・運動:約30分]