

六中支部

六中地区公民館といこいの館コスモスで健康体操を実施しています。

今後の活動予定

<定例の活動>

【健康わくわく体操】

日にち：毎月第3または4月曜日

令和5年 8月21日、9月25日、10月23日、
11月20日、12月25日

令和6年 1月22日、2月19日、3月25日

時間：10:00～11:30

会場：いこいの館 コスモス 住所：右廻 2965 番地

<https://www.city.tsuchiura.lg.jp/map.php?code=717>

対象者：コスモス利用者：土浦市在住の60歳以上の方。

※施設利用料が1日100円かかります。

内容：柔軟体操、リズム体操、レクリエーションゲーム、太極拳、英語発音体操など毎回異なります。

持ち物：飲み物

予約の有無：予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

<その他の活動>

【バランスボール】

日にち：12月6日(水)、1月17日(水)、2月7日(水)

時間：13:30～14:30 (受付13:00～)

会場：六中地区公民館 2階集会室(烏山二丁目2346-1)

内容：バランスボールを使った運動

持ち物：飲み物、バランスボール、ヨガマットまたはバスタオル
※バランスボールとマットの無料貸し出しもしています。

予約の有無：先着15名様。

申し込み・問合せ先：

tus6thsibu@gmail.com



※氏名、連絡先、参加希望日(何日分でも可)、貸出の有無を明記の上
ご連絡ください。

申し込み期間：11月1日(水)～当日(定員になり次第締め切ります。)

【体とお顔 若返り体操】

日にち：2月16日(金)

時間：10:30～11:30 (受付10:00～)

会場：六中地区公民館 2階集会室(烏山二丁目2346-1)

内容：太極拳&英語発音体操

持ち物：飲み物

予約の有無：予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

【食生活改善推進員とのタイアップ】

※11月16日(木)六中公民館で実施予定です。詳細は後日掲載します。