

# 一中支部

## 健康。その先へ…

私たちは地域のみなさんの健康のための運動を普及推進するボランティアです。健康を維持、増進することはとても大切ですが、それを最終目標としているわけではなく、その先にある一人一人の生き生きとしたライフスタイルを目指して活動しています。

笑顔があふれるまちづくりに少しでもお手伝いさせていただきます。

### ●現在行っている主な活動

#### 【軽運動教室】

日にち:毎月第2月曜日

令和6年 9月 9日、10月14日、11月11日、12月9日

令和7年 1月13日、2月10日、3月10日

※日程は変更になる場合がございます。(要確認)

時 間:10:00～

会 場:いきいき館「たいこ橋」

住所:川口一丁目 3-223-2-C-204(モール505内)

対象者:いきいき館「たいこ橋」利用者(土浦市在住60歳以上の方)

※施設利用料が1日100円かかります。

参加費:100円(いきいき館「たいこ橋」利用料)

内 容:軽運動等

持ち物:飲み物

問い合わせ:090-8084-9272(古徳)

## 【生き生き会の運動サポート】

日にち:毎月第4金曜日

令和6年 9月27日、10月25日、11月22日、12月27日

令和7年 1月24日、2月28日、3月28日

※日程は変更になる場合がございます。(要確認)

時 間:10:00～

会 場:一中地区公民館

対象者:生き生き会会員

(会員登録希望の方はお問い合わせください)

内 容:貯筋運動等

持ち物:飲み物

問い合わせ:090-8084-9272(古徳)





その他、元気アップウォーキングなど不定期の活動も実施しています。

また、年代を問わず地域の誰もが気軽に楽しめるさまざまなスポーツ教室を開催している総合型地域スポーツクラブ(土浦スポーツ健康倶楽部)と連携しています。

土浦スポーツ健康倶楽部ホームページ

<https://tsuchiuraclub.jp>

土浦スポーツ健康倶楽部 LINE 公式アカウント



運動普及推進員一中支部では各町の公民館等に出向いて簡単な運動のお手伝いをします。(要予約)

一中支部事業の全てのお問い合わせは支部長までお気軽にお問い合わせください。

090-8084-9272 支部長 古徳(ことく)