

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（9月・2月は除く）

令和6年10月21日、11月25日、12月23日

令和7年 1月27日、 3月24日

時 間：10：00～11：30

会 場：いこいの館 コスモス 住所：右粍 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円がかかります。

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：9月4日(水)、10月2日(水)、11月6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：初回開催日の2か月程度前から

★今年度は好評につき定員に達しました。

【体とお顔 若返り体操】

2月ごろ実施予定です。詳細は後日掲載します。