



ぶらり☆つちまる 健康ひろば

IN イオンモール土浦

誰でも気軽に、“ぶらり”と立ち寄れる健康講座です！

健康講話と運動で、一緒に元気になりましょう♪

開催日時

令和8年4月16日(木)

10時30分～11時30分(受付:10時00分～)

令和8年5月以降の開催日程につきましては、
4月以降に市ホームページおよびチラシ等でご案内いたします。

実施内容

- 10時00分～10時30分 受付・健康チェック
- 10時30分～10時45分 健康講話「サルコペニア」
- 10時50分～11時30分 シルバーリハビリ体操



定員

30名

先着順(直接会場にお越しください)

開催場所

イオンモール土浦 1階 花火ひろば

持ち物等

水分補給の準備、汗拭き用タオル、マスク
※運動ができる服装でお越しください。



お問合せ先

土浦市高齢福祉課 地域支援係 TEL:029(826)1111(内線2500)



※諸事情により実施内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。