



令和8年度 土浦市



参加費無料

ぶらり☆つちまる 健康ひろば

令和8年4月～令和9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。



フレイル予防に効果的な運動や、様々な健康習慣をご紹介します。

一緒に楽しく、身体を動かしませんか？

開催日時 毎月第3木曜日 10時30分～11時30分 (受付 10時00分～)

令和8年	4月16日(木)
	5月21日(木)
	6月18日(木)
	7月16日(木)
	8月20日(木)
	9月17日(木)
	10月15日(木)
	11月19日(木)
	12月17日(木)
令和9年	1月21日(木)
	2月18日(木)
	3月18日(木)



※日程および実施内容は、変更となる場合があります。ご了承ください。

実施内容 講義(15分程度)、シルバーリハビリ体操(40分程度)

講師 シルバーリハビリ体操指導士 / 理学療法士・作業療法士
保健師 / 管理栄養士 / 歯科衛生士 など

定員 30名 **先着順**

開催場所 イオンモール土浦 1階 花火ひろば

持ち物等 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。

その他の教室は、
市ホームページ
をご覧ください♪



フレイル
予防啓発講座

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