

にこにこ体操教室

運動習慣を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう♪

☆いつまでも若々しく元気でいたい！

☆足腰の弱りや筋力低下が気になる…。

みんなで楽しく運動をしませんか。

日時：毎月第1・第3金曜日 13:30~15:00

会場：久木コミセン集会室

参加費：1回100円（茶菓子付き）

持ち物：運動用シューズ(上履き)、飲み物、タオル

内容：普段慣れない動きで脳に刺激を与える運動や、気功を取り入れた体操など、どなたでも簡単に出来る運動を行います。

参加5回ごとに
プレゼント



いつからでも
参加できます

参加者募集中！ 年間予定表

令和8年度

にこにこ体操教室

4月 3日 17日	5月 1日 15日	6月 5日 19日	7月 3日 17日	8月 7日 21日	9月 4日 18日
10月 2日 16日	11月 6日 20日	12月 4日 18日	※1月 15日 22日	2月 5日 19日	3月 5日 19日

※1月は、原則と異なっています。 ※当日の体調をみてご参加ください。



第1週 原 潤子 先生
3B体操で楽しく健康づくり！

第3週 尾原賢次 先生
ゆっくり動いて筋力アップ！



※都合により変更になる場合があります。詳細は久木コミセンまでお問い合わせください。

主催：久木コミュニティセンター

共催：久木地区社会福祉協議会

お問い合わせ：久木コミュニティセンター

TEL 72-7474 FAX 72-7476

ホームページ



この事業は「出雲市社会福祉協議会の会費、寄付金及び共同募金を財源とした助成金」を財源の一部としています。