

## 第4回健康講座

# 自分に合った運動で 伸ばそう健康寿命！



参加費  
無料

令和7年 **11月7日(金)** 午前 **9:30**～午前 **11:30**  
(受付 **9:15**～)

集合場所：**牛久運動公園** 体育館 メインアリーナ  
(牛久市下根町 1400 番地)

器具は使わず、気軽にできる運動をご紹介します。  
体調に合わせて参加できます。

(これから運動を始めたい方、運動が苦手な方、ウォーキングの基本を知りたい方など、皆さん大歓迎！！)

【第一部】講師：市理学療法士

筋力トレーニングと

バランス運動 の実技など

【第二部】講師：牛久ウォーキングクラブ

初心者向けウォーキング実技

※屋外で実施(天候不順の場合は屋内)

持ち物

飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、  
歩きやすい靴(屋内用、屋外用の両方。できればひも靴。)

募集人数

先着 **50** 人

募集対象

牛久市に住民登録がある方

申込方法

牛久市健康づくり推進課の窓口、電話、Eメールのいずれかで  
お申し込みください。  
(氏名、生年月日、電話番号、普段の運動状況をお聞きます)

申込期間

令和7年 **10月16日(木)**～**10月31日(金)**

健康講座に  
ついては  
こちら➡



牛久市保健福祉部 健康づくり推進課

☎ 029-873-2111(内線 1741) 月～金(祝日除く)午前 8:30～午後 5:15

✉ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp