

健康体操

教室開催



介護予防を目的
としたシニア向け
健康体操教室が松
戸市内の市民セン



ターにて開催
予定。週に1回程
度、介護予防運動
指導員やパーソナ
ルトレーナーなど
資格をもった講師
が毎回筋トレ・ヨ
ガ・ストレッチ・
脳トレといった
様々な体操を教え
てくれます。体力
測定会やウォーキ
ングイベント、ス
トレッチポール体
験会など各種イベ
ントも定期的に開

催するそう。楽し
く体を動かすこと
で運動習慣を定着
させることが目的
というこの体操教
室。ぜひお近くの
市民センターで試
してみては？



ご参加料金

- ビジター価格 1回 **900円**
- 10枚回数券 1回分 **600円**

10月以降の
予定もHPで
チェック✓



総台市民センター	9/29(火)	10:00~11:00
東部市民センター	9/23(水祝)	10:00~11:00
馬橋東市民センター	9/21(月祝)	10:00~11:00
馬橋市民センター	9/24(木)	15:00~16:00
古ヶ崎市民センター	9/25(金)	13:00~14:00
二十世紀ヶ丘市民センター		
柿ノ木台公園体育館		

10月初旬に開催予定！

かんたんヨガ 9/28(日) 10:00~10:40 ウェルネス馬橋5F

株式会社じりきのもり

りぼんくらぶ・松戸メンバー

☎047-367-7735

ご新規様限定

初回
限定

1回 **500円**
クーポン

※有効期限2026年11月末まで