

東郷福祉センター

☎(25)5882 ☎(25)5871
☎祝日、年末年始

▼みんなで！百歳体操

毎月第2月曜日と第4水曜日10時～11時／内容＝もばら百歳体操（体力に自信がない方も大丈夫！誰でもできる簡単な体操です）／持ち物＝上ぐつ、飲み物（動きやすい服装でお越しください）／対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要

二宮福祉センター

☎(26)3740 ☎(26)3741
☎祝日、年末年始

▼チャレンジキッド（前期）

下記3つの催し物は、対象＝市内在住小学生／申込＝5月22日①～30日②（9時～17時）電話にて

①ペットボトル空気砲

6月19日①13時30分～15時／定員＝12人（申込順）／費用＝100円

②ウォータードームペンを作ろう

7月10日②13時30分～15時／定員＝10人（申込順）／費用＝400円

③バルーンアートにチャレンジ

9月4日③13時30分～15時／定員＝10人（申込順）／費用＝200円

五郷福祉センター

☎(25)7880 ☎(25)7881
☎祝日、年末年始

▼本さがし教室

6月16日④10時～11時30分／内容＝図書室の読みたい本の探し方／対象＝市内在住者／定員＝12人（申込順）／費用無料／申込＝5月19日④～31日⑤（9時～17時）電話にて

茂原市健康生活推進委員会

運動教室を開催します

茂原市健康生活推進委員会では、下記の日程で運動教室を開催します。今年のテーマは、「自分の体力を知り、運動習慣を定着させよう!!」です。

今年こそ運動を始めなければと思っている方、自分の体力を知り向上させたい方など、推進員と一緒に運動習慣を身に付けるところから始めてみませんか？

日 程	内 容	集 合 場 所
6月4日①	【体力チェック①】今の自分のカラダを知ろう	保健センター
7月9日②	【ウォーキング】～茂原駅方面 ロケ地めぐり～	中央公民館
9月22日③	【ウォーキング】～大芝方面 給食センター周辺を歩こう～	長生広域市町村圏組合 ふれあいホール
10月14日④	【ウォーキング】～緑ヶ丘ぐるっと散策～	二宮福祉センター
11月26日⑤	【ウォーキング】～東郷方面 掩体壕めぐり～	東郷福祉センター
12月10日⑥	【ウォーキング】～澄んだ空気を感じながら茂原公園を歩こう～	中央公民館
令和4年1月21日⑦	【体力チェック②】今の自分のカラダを知ろう	保健センター
2月18日⑧	【室内運動】音楽に合わせてタオル体操、ストレッチ他	保健センター
3月18日⑨	【ウォーキング】～春のほんのう路を歩く～	ほのおか館 多目的ホール

※ウォーキング教室は雨天中止

◆時 間 9時30分～12時（受付9時15分～）

◆費 用 無料

◆対 象 市内在住者

◆定 員 各回20人（申込順）

◆持ち物 マスク、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更する場合があります。



申込み・問合せ 保健センター ☎(25)1725 ☎(25)1865