

2026年10月

立 腰 体 操

整体作用：体が自然に整う

運動作用：運動不足の解消、使われていなかった筋肉が活性化

精神作用：心が快適になり、元気が出る

第1・第3木曜日開催

■10月1日・15日

■11月5日・19日

1回まで体験無料！

2回目以降 1,000円／回

開催時間

10:30～12:00

参加対象：一般男女（市外の方も可）

会 場：水海道総合体育館

笑いで、心と体を
元気にします！！

講師：君山 ひろみ・ウッキー
JTA立腰トレーナー正指導員



常総市
社会体育施設

【お問合せ】水海道総合体育館
TEL:0297-27-1211

