

大ちょきん体操祭

令和
8年

7/14 (火)

15:00~
16:00

会 場: 成田富里徳洲会病院2階 ※デマンド交通も停まります

対象者: ちょきん体操を体験してみたい方 (要申込)

※イスの数の都合上人数制限する場合があります

無 料

持ち物: 特になし

富里市が「とみさと健康ちょきん体操」を普及し始めて今年で10年！
これからちょきん体操をしてみようという方向けに体験会を行います。
見学だけでもOKです。お気軽にお申込みください！

～とみさと健康ちょきん体操とは～

おもりを手や足につけて、6種類の体操を歌に合わせて
ゆっくり行います。

簡単に楽しく筋力アップすることを目指します。

現在市内22か所で行われており、10年継続している
地区もあります。

みんなに会えるので楽しく体操を続けている、筋力維持に
なっている、と介護予防の効果を感じた声が届いています。



※イベント中の写真を広報やSNSに使用する場合があるのでご了承ください

【お問合せ・お申込】

富里市中部東地域包括支援センター TEL: 29-4110

申込期間 7月1日～7月10日 * 申込多数の場合、早めに〆切る場合があります。