

# らくらく筋力アップ体操

※らくらく筋力アップ体操にはイスバーションと床バーションがあります。体操の種別は会場ごとに異なりますので、一覧表をご確認ください。 ※●の日には祝日です。

主催：多治見市保健センター— 多治見市健康づくり推進員

テクラクくん スワンちゃん

## You Tube

らくらく筋力アップ体操  
2次元コードからも閲覧できます。  
お問い合わせ ☎0572-23-5960



参加費  
**無料**  
申し込み不要



会場	種別	曜日(原則)	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	問合わせ先
養正交流センター 陶元町135-3	イス	第2・4金曜日	10:00~11:30	10・24	8・22	12・26	10	休み	11・25	9・23	27	11	8・22	12・26	12	養正交流センター TEL 25-3622
かさはら福祉センター 笠原町2900-6	両方	第1月曜日	13:30~15:00	6	休み	1	6	3	7	5	2	7	休み	1	1	笠原地域福祉協議会 TEL 43-6822
		第4木曜日	10:00~11:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	24	28	25	
笠原交流センター 笠原町2081-1	両方	第3月曜日	13:30~15:00	20	18	15	休み	17	休み	19	16	21	18	15	15	笠原交流センター TEL 43-5155
脇之島公民館 脇之島6-31-3	床	第1水曜日	13:30~14:30	休み	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3	脇之島公民館 TEL 25-5611
		第1・3火曜日	10:00~11:30	21	19	2・16	7・21	4	15	20	17	15	19	2・16	2	
TYK体育館 研修棟 大畑町2-150	両方	第1水曜日	10:00~11:30	1	13 (第2)	3	1	5	9 (第2)	7	4	2	6	3	3	保健センター TEL 23-5960
市之倉公民館 市之倉町8-138	イス	第2水曜日	10:00~11:30	8・27	13・25	10・22	8・27	12・24	9・28	14・26	11・23	9・28	13・25	10・22	10・22	市之倉公民館 TEL 22-3776
		第4月曜日	10:00~11:30	22	27	24	22	26	28	25	23	25	23	27	24	
池田町屋公民館 池田町7-15	両方	第4水曜日	10:00~11:30	22	27	24	22	26	休み	28	25	23	27	24	24	保健センター TEL 23-5960
ヤマカまなびパーク 豊岡町1-55	イス	第4金曜日	10:00~11:00	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26	ヤマカまなびパーク TEL 23-7022 (月曜休み)
ふれあい共栄 小名田町3-216	イス	第1・3火曜日	10:30~11:30	7・21	19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	17	1・15	19	2・16	2・16	ふれあい共栄 TEL 26-9559
精華交流センター 上野町4-23-1	両方	第2月曜日	13:30~15:00	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8	精華交流センター TEL 25-1533
旭ヶ丘公民館 旭ヶ丘8-29-99	両方	第1木曜日	9:30~11:00	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4	旭ヶ丘公民館 TEL 27-6826
根本交流センター 根本町3-55-1	両方	第2月曜日	10:00~11:30	13	11	8	13	休み	休み	12	9	14	11	8	8	根本交流センター TEL 27-5500
南姫公民館 大針町283-1	両方	第4火曜日	10:00~11:30	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	23	23	南姫公民館 TEL 29-4880

★台風等により警報が発令されている場合は次の通り中止とします。(午前8時30分に警報が発令されている場合、午後の部：昼12時に警報が発令されている場合) ★会場や日程によっては混雑により参加人数を制限する場合があります。予めご了承ください。