

運動でココロとカラダを動かそう

対象：中学生以上～青壮年、家族
講師：群馬大学 理学療法士 加藤大悟 氏



① 4/11日(土)

K'BIXまえばし福祉会館

2階 いきいき談話室(畳室)
前橋市日吉町2-17-10

② 5/23(土)

群馬県社会福祉総合センター

7階 体育室 前橋市新前橋町13-12

③ 6/13(土)

K'BIXまえばし福祉会館

2階 いきいき談話室(畳室)

	4/11 (土)	5/23 (土)	6/13(土)
2:00～2:50	簡単！ 筋トレ		簡単！ 筋トレ
3:00～3:30	「運動不足解消のための 30分間運動体験」	運動とボッチャ	「運動不足解消のための 30分間運動体験」
終了後～4:15	参加者交流タイム (自由参加)		
持ち物	体の下に敷くヨガマットや バスタオルは不要です。	○靴底をきれいに 拭いた運動靴 または 室内用運動靴	○体の下に敷くヨガマット またはバスタオル
参加費 無料	◎水分補給用飲料 ◎汗拭きタオル ※伸縮性のある運動できる服装		

お申し込み・お問い合わせ 任意団体 コンパッション (群馬県広域的居場所づくり委託事業)

✉ katudo.compassion@gmail.com. © 090 - 7884 - 7275 (月～土、9:00～18:00)



2026 運動