

令和8年度 稲荷第一市民センター 成人セミナー

みんなの

# 体操教室

～「運動 × 脳トレ」の組み合わせが記憶力・認知機能に効果的！～  
椅子に座ったままでもできる筋トレや、脳トレで元気にリフレッシュ♪

【日 時】 令和8年 **7月15日** (水)

10:00～11:00

【場 所】 稲荷第一市民センター (3階ホール)

水戸市大串町 2134

【講 師】 鈴木 直昭 氏 (健康運動指導士)

【対 象】 水戸市在住の成人の方

【募集人数】 20名 (要予約 先着順)

【持ち物】 飲み物、汗ふきタオル等

【服 装】 動きやすい服装、運動靴

【申込方法】 6月16日 (火) より

稲荷第一市民センター窓口、またはお電話でお申込み  
ください。(9:00～17:00 土日は除く)

定員になり次第締め切りとなります。

【主催・問合せ】

稲荷第一市民センター ☎ 029 (269) 2213

【参加費】

無 料

