

運動習慣化促進事業 2026

# なかななか コンディショニング交流会

多世代で楽しく身体を動かそう！



【日時】 令和8年4月～11月 最終月曜日

10時～11時45分（9時45分受付開始）

① 4月27日（月）	② 5月25日（月）	③ 6月29日（月）
④ 7月27日（月）	⑤ 8月31日（月）	⑥ 9月28日（月）
⑦ 10月26日（月）	⑧ 11月30日（月）	※気温の影響により時間変更の 場合があります。 ※随時周知

☆参加費無料☆

【内容】 ①・②どちらかの参加でも可

① 10時10分～「コンディショニング / なかななか百歳体操」

② 10時45分～「モルック・ボッチャ交流会」

【対象】 多世代で楽しく運動したい方、興味のある町民の方全て

★未就学児・お手伝いの必要な方は同伴者をお願いします

【持ち物】 運動靴、動きやすい服装、飲み物（自販機はありません）

【場所】 シルバースポーツセンター（東20条北7丁目）

【問合せ/申込み】 お電話またはQRコード読み取り  
中標津町介護保険課介護支援係 74-0867

