

なかななか コンディショニング 交流会 2

みんなで楽しく
カラダを動かして、
元気な毎日を
作りませんか？

中標津町では、運動をきっかけとした多世代交流を通じて、
健康で活力ある町民の皆さんの暮らしを応援します。

なかななか百歳体操



モルック



ボッチャ



子どもから大人まで、どなたでも参加できます。
運動が得意な方も、久しぶりに体を動かす方も大歓迎です。

一緒に楽しく、無理なく、運動習慣をはじめましょう!

開催日

- 1 令和8年 12月14日(月)
- 2 令和9年 1月25日(月)
- 3 令和9年 2月22日(月)
- 4 令和9年 3月18日(木)

時間

受付 9:45~
10:00~11:45

会場

総合体育館(330アリーナ)
サブアリーナ

内容

- ・なかななか百歳体操
- ・モルック
- ・ボッチャ
- ・参加者同士の交流 など

対象

中標津町に在住・
在勤・在学の方

家族やお友達と一緒に、
ぜひご参加ください。

持ち物

- ・上靴
- ・水分補給



申込・問合せ

中標津町役場
介護保険課 介護支援係

74-0867

または
QRコードからお申込みください。



運動でつながる。
世代をこえて、元気なまちへ。