

真岡市自主クラブ

令和8年度 ピンコロ教室①(午前)



フレイル予防を目的とした運動教室です。

元気よく身体を動かしましょう♪



日程表【10月～令和9年3月】

10月	7日(水)★ ・ 21日(水)☆
11月	4日(水)★ ・ 18日(水)△
12月	9日(水)△ ・ 23日(水)★
1月	13日(水)★ ・ 27日(水)☆
2月	10日(水)★ ・ 24日(水)★
3月	10日(水)★ ・ 24日(水)★

★第3. 4会議室 ☆第7会議室 △二宮コミセン(研修室)

○場 所 : 真岡市公民館 (第3・4会議室 or 第7会議室)

二宮コミュニティセンター(研修室)

○時 間 : 10:00～11:30

○参加費 : 1回 500円

※会場準備を9:30より行います。片付けも皆さんで

行いたいと思いますのでご協力お願い致します。

※天候状況などで中止になる可能性があります、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ

一般社団法人 ハピスマイル 代表 児矢野(こやの)
TEL 080-4664-2025