牧連体操ズンドコ

「健康づくりのために、若い人からお年の方まで出来る、簡単で親しみやすい体操を小牧に作りたい！！」 という想いから、H17 年度小牧地区保健連絡員が中心になり出来上がった「牧連体操ズンドコ」。「きよしのズンドコ節（氷川きよし）」の曲にあわせて、立ってでも座ってでもできる、みんなが楽しめる元気になる体操です。ぜひご参加ください。

小牧市健康チャンネル と検索していただくと、～牧連体操ズンドコ～の YouTube がご覧になれます。

ＱＲコードからも動画がご覧になれます。

予約不要です

令和5年度　日程

開始時間：　午後２時から

（原則毎月第２水曜日と第４木曜日）
＊変則的に変わる月もあります。
台風や、雪が降った日はお休みとなります。

４月	１２日	（水）			
５月	１０日	（水）	５月	２５日	（木）
６月	１４日	（水）	６月	２２日	（木）
７月	１２日	（水）	７月	２７日	（木）
			８月	２４日	（木）
９月	１３日	（水）	９月	２８日	（木）
１０月	１１日	（水）	１０月	２６日	（木）
１１月	８日	（水）			
１２月	１３日	（水）			
１月	１０日	（水）	１月	２５日	（木）
２月	１４日	（水）	２月	２２日	（木）
３月	１３日	（水）	３月	２８日	（木）

毎月広報『保健だより』の欄に掲載されます。

※急遽、変更になる場合がございますのでご了承ください。

【問合せ】　小牧市保健センター　☎75－6471