|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4月** | **13日** | **（水）** |  |  |  |
| **5月** | **11日** | **（水）** | **5月** | **26日** | **（木）** |
| **6月** | **8日** | **（水）** | **6月** | **23日** | **（木）** |
| **7月** | **13日** | **（水）** | **7月** | **28日** | **（木）** |
|  |  |  | **8月** | **25日** | **（木）** |
| **9月** | **14日** | **（水）** | **9月** | **22日** | **（木）** |
| **10月** | **12日** | **（水）** | **10月** | **27日** | **（木）** |
| **11月** | **9日** | **（水）** | **11月** | **24日** | **（木）** |
| **12月** | **14日** | **（水）** |  |  |  |
|  |  |  | **1月** | **26日** | **（木）** |
| **2月** | **8日** | **（水）** |  |  |  |
| **3月** | **8日** | **（水）** | **3月** | **23日** | **（木）**　　　　**毎月広報１５日号の『健康づくり』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。場所　　小牧市保健センター　🕿７５－６４７１ |

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。



令和４年度　日程

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。

どうぞご視聴ください。

**予約不要です**

**（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。

※台風や、雪が降った日はお休みとなります。