

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
思いから、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。



予約不要
です

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。
どうぞ視聴ください。

QRコードからも
動画がご覧いただけます。



令和8年度 日程

開始時間：午後2時から

場所：保健センター 持ち物：水分

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	8日	(水)	4月	23日	(木)
5月	13日	(水)	5月	28日	(木)
6月	10日	(水)	6月	25日	(木)
7月	8日	(水)	7月	23日	(木)
			8月	27日	(木)
9月	9日	(水)	9月	24日	(木)
10月	14日	(水)	10月	22日	(木)
11月	11日	(水)	11月	26日	(木)
12月	9日	(水)			
1月	13日	(水)	1月	28日	(木)
2月	10日	(水)	2月	25日	(木)
3月	10日	(水)	3月	25日	(木)

※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