



常総公園スタートは
今回 **初**♪大自然を
\たのしもう! /

常総運動公園 ウォーキング 大会

第34回

日にち
2026年
4/1
水
※雨天決行
荒天時中止

イベント情報

集合場所	常総運動公園入口	受付開始	9:30~	定員	20名
距離	6.5km(2回休憩・2時間程度歩きます)	解散	12:00頃		
参加費	500円	対象者	①K-FIT. 会員 ②トレッドミルで時速4.5kmで30分歩ける		

♥ お申込みの締切 3/21 (土)

NEW! 知って得する 「お口の健康」のお話

「滑舌が悪くなった」「お茶でむせる」・・・最近、こんな症状はありませんか？それは、お口の衰え（オーラルフレイル）のサインかもしれません！お口の健康は全身の筋力低下や健康寿命に直結しています。健康の入り口である「お口」を整え、いつまでも若々しく、食事や会話を楽しむ秘訣を一緒に学びましょう♪



一生おいしくご飯を食べよう！

保健師 鈴木



●知って得する「お口の健康」の話

- ① 3月23日(月) 15:15~15:45
- ② 3月31日(火) 10:30~11:00

本レッスンは、予約制限の3つには含まれません！！

定員：15名
要予約

★3月のあすがお発行⇒3/21(土)9:00★

3月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月		火		水		木		金		土	
2		3		4		5		6		7	
サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚		全身ストレッチ ～バリエーション～ 14:30(30分) 伊藤		みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚		骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	肩体操 14:15 (30分) 末留	体幹 コンディショ ニング 10:45 (30分) 金山	サーキット 初級 14:45 (30分) 石塚	ZUMBA Gold 14:30 (30分) 金山	
9		10		11		12		13		14	
楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	ラジオ体操 9:40 (15分) 金山	体力測定 14:30 石塚	フット コンディショニング 10:00(40分) 金山		全身ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤		腰痛体操 10:30 (30分) 末留	骨盤底筋 トレーニング 14:45 (15分) 鈴木	肩体操 10:00 (30分) 末留	
16		17		18		19		20		21	
シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	THE スクワット 14:30 (15分) 末留	バランス ボール ストレッチ 9:30 (20分) 伊藤	体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山	ダンベル エクサ サイズ 9:30 (15分) 石塚	ZUMBA GOLD 10:15 (30分) 金山	全身スト レッチ バリエー ション 10:45 (30分)伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山	休 春分の日		ダンベル エクササイズ 10:00 (15分) 石塚	
23		24		25		26		27(営業16時まで)		28	
サーキット 初級 10:30 (30分) 石塚	知っ得! オーラル フレイル の話 15:15 (30分)鈴木	ZUMBA BEAT 9:30 (15分) 金山	腰痛体操 15:00 (30分) 末留	ストレッチ ポール リラックス 9:45 (30分) 金山	THE スクワット 10:40 (15分) 末留	股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤	骨盤底筋 トレーニング 10:30 (15分) 鈴木	バランス ボール ストレッチ 14:45 (20分) 伊藤	ストレッチポール リラックス 14:30(30分) 金山	
30		31		<p>《レッスン予約方法》9:00～19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい</p> <p>《レッスンキャンセル》9:00～17:00 ☎又はスタッフに口頭でお伝え下さい</p> <p>☎ 0297-21-9277</p>							
リンパ コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	ストレッチ ポール アク ティブ 9:30 (30分) 金山	知っ得! オーラル フレイル の話 10:30 (30分) 鈴木								
<p>下記QRでレッスンをチェック</p> 								<p>【営業時間】</p> <p>9:00～19:00</p> <p>9:00～17:00</p> <p>【定休日】</p> <p>日曜・祝日・祭日</p>			