

# ミニ・ボディケアスクール

DVD を見ながら

## 4～6月期の募集をします！

内 容 : 理学療法士が体操指導を行う DVD の映像を見ながら参加者が身体を動かす 1 時間程のプログラムです。  
(3人の理学療法士の映像を毎回交代で上映します)

実施日 : 4～6月の第1・3金曜日(初回は4月7日)

時 間 : 13:30～14:30  
※初回説明時のみ職員が立ちあいます。

場 所 : 花見川いきいきセンター 集会室1

対 象 : 市内に住所を有する60歳以上の方  
※花見川いきいきセンターのボディケアスクール  
4～6月コースを受講していない方

定 員 : 16名

持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル  
(ボール・セラバンドはこちらで用意いたします)

申込み : 3月17日(金) 9:30より直接来館、または  
お電話にて受け付けます

※ 定員となり次第締め切らせていただきます。

※ ボディケアスクールの受講履歴にはなりません



千葉市花見川いきいきセンター  
(花見川団地内：交番となりの建物)  
千葉市花見川区花見川9-1  
TEL 043-286-8030

