



千葉市緑いきいきプラザだより

☎266-0005 千葉市緑区誉田町 2-15-65

電話 043-300-1313 Fax 043-300-1511



募集

- 「高齢者福祉講座」は、市内に住所を有する60歳以上の方が対象です(連続受講不可)。
申込期間:3月1日(金)~10日(日) 応募者多数の場合は18日(月)公開抽選。
- 講演会は、3月1日(金)9:30~窓口・電話・FAXで受付(先着順)

高齢者福祉講座

R6.4スタート!新しいことを始めましょう!
内容は全て初心者向け。詳細は問合せ下さい。

1.「健康ストレッチ体操」

第1・3月 12:00~14:00

2.「リラックスヨガ」

第1・3月 14:30~16:30

3.「姿勢改善ピラティス」

第2・4月 14:30~16:30

4.「用具を使った楽しい3B体操」

第1・3火 9:30~11:30

5.「初めてのトラベル英会話」

第1・3火 14:30~16:30

6.「書道」

第2・4火 9:30~11:30

7.「初歩から始める囲碁」

第1・3水 9:30~11:30

8.「色えんぴつ画」

第2・4水 9:30~11:30

9.「健康気功体操」

第2・4水 12:00~14:00

10.「キックボクシングエクササイズ」

第2・4水 12:00~14:00

11.「からだを整えるセルフケア」

第2・4水 14:30~16:30

12.「気軽にエクササイズ」

第1・3木 9:30~11:30

13.「みんなで歌う叙情歌」

第1・3木 14:30~16:30

14.「陶芸」

第2・4木 9:30~11:30

15.「理学療法士の体操」

第2・4木 14:30~16:30

16.「スマホ操作の基礎知識(前期)」

第2・4日 12:30~14:30

17.「ボッチャ(前期)」

第1・3火 9:30~11:30

18.「ゴルフ(前期)」*会場:誉田ゴルフセンター

第1・3水 13:00~15:00

『認知症サポーター養成講座』 ※こちらは18歳以上の方が対象です。
令和6年3月9日(土)14:00~15:30 講師:千葉市あんしんケアセンター誉田



