

令和6年度 ちばし いきいき体操

参加者募集

「ちばし いきいき体操」とは筋力運動とお口の運動を中心とした千葉市が推奨する介護予防プログラムです。DVDを見ながら行う簡単な体操です。

開催日 5月22日（水）～ 来年3月 毎週 水曜日

時 間 14：30～16：30（初回～4回目）

14：30～15：30（5回目以降）

場 所 花見川いきいきセンター 集会室1

定 員 16人（要申込・先着順）



担 当 4回目まで花見川保健福祉センター健康課がサポートします。その後は参加者がDVDを見ながら行います。

利用料 無料

受 付 4月25日（木）9：30より直接来館またはTELにて先着順

対 象 市内に住所を有する60歳以上の方。



お問い合わせ 花見川いきいきセンター TEL 043-286-8030

（花見川団地内 交番となりの建物）

※館内では手指消毒にご協力下さい。マスク着用は任意となります。