



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



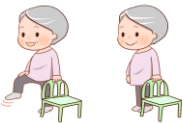


市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAXで受付。

- 健康フェスティバルは5月1日 9:30 から申込受付開始。時間予約制・先着順になります。
- 短期講座は5月1日から10日まで申込受付。定員を超えたら12日に公開抽選を行います。
- 出張体操やレク、測定会は随時受け付けています。

健康フェスティバル

日時：令和6年5月30日（木）9:30～15:30

定員：80名（予約制・先着順）

- ①『骨密度測定』  ②『血管年齢測定』 
- ③『体力測定（足趾力・片足立ち・握力）』 
- ④測定結果は『看護師による健康相談』でお伝えします。 
- ⑤筋力に不安がある方は『理学療法士による個別相談』へ。 
- ⑥緑区健康課による『フレイル予防相談会』も同時開催(15時まで)

※測定は裸足で行います。脱ぎやすい靴下でお越しください。

●短期講座(全4回)●

『ヨガビリー ヨガとリハビリ』

日時：5/21、6/4・18、7/2(火)

14:30～16:30

定員：26名

持物：ヨガマット・飲み物



●申込方法は、「募集」欄を確認ください。

●出張教室のご案内●

「体操指導」や「ボッチャ等レクリエーション」、「健康測定会」、「eスポーツ体験」など、いきいきプラザから介護予防指導士や健康ゲーム指導士が皆様のサロンや自治会活動へ伺います。お気軽にご相談ください。

ボール体操、脳年齢や血管年齢測定、太鼓のゲーム等、詳細はお問合せ下さい



