

花見川プラザいきいき体操

令和6年度 後期 (10月~3月)

ストレッチ体操 筋力アップ体操 ボール体操など

みんなで楽しく体を動かしませんか？



*実施日時 **第2・4週木曜日 (全12回)**

13:00~14:00

10月 10・24日 / 11月 14・28日

12月 12・26日 / 1月 9・23日

2月 13・27日 / 3月 13・27日

*定員 35名

*会場 花見川いきいきプラザ 集会室

*対象 市内在住の60歳以上の方

(ボディーケアスクールに参加していない方)

*申込 **9月12日(木) 9:30より受付**

直接窓口、電話、FAXで **先着順**

千葉市花見川いきいきプラザ

千葉市花見川区三角町750

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083