

～ 大宮いきいきセンター短期講座 ～

# 「理学療法士の体操教室」

## 全4回コース

柔軟性アップ、筋力アップ、バランスアップ、体力アップの改善に役立つ話と体操で健康な毎日をお過ごすための一助とします。

日時：令和6年11月10日(日) 10:00～12:00  
令和6年11月24日(日) 10:00～12:00  
令和6年12月 8日(日) 10:00～12:00  
令和6年12月22日(日) 10:00～12:00

場所：千葉市大宮いきいきセンター 集会室

参加費：無料

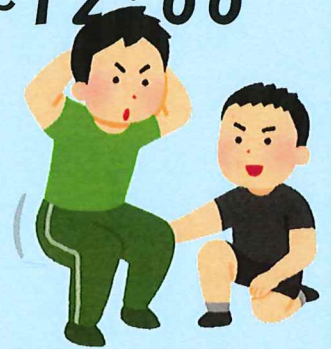
対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：15名

申込み：10月21日(月)～31日(木) 9:30～

事務室窓口で直接、又はお電話・FAXで受け付けます。

※申込み多数の場合は11月5日(火) 9時30分から当センターにて公開抽選を行います。



### 《 お問い合わせ先 》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

