

# 大宮いきいきセンター講演会

## 『こころ・からだ

## 元気アツフ体操』

楽しく体を動かし心から元気に…。

普段使っていない筋肉や関節などを刺激し、動きやすい体づくりを目指します。



日時：令和7年1月19日（日）

10:00~12:00

場所：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

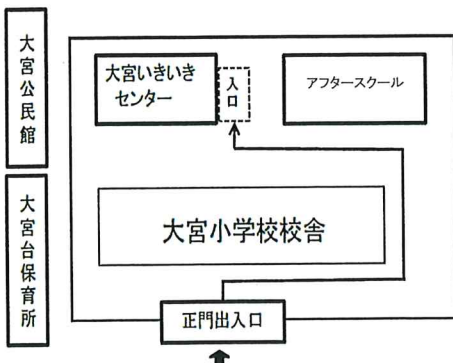
定員：15名（予約制）

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

申込み：1月6日（月）9:30より、受付開始します。

事務室窓口で直接、又は電話・FAXで受付します。

○当日は上履き・飲み物を持参してお越し下さい。



### 《 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