

講演会のご案内

# 100歳まで元気に！

## 介護予防体操

レクで身体を動かし、楽しく健康づくり！



日時：令和7年**3**月**4**日（火）

12:00～14:00

会場：都賀いきいきセンター 教養娯楽室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：15名

費用：無料

受付：2月1日（土）9:30～

（事前予約制 先着順）

窓口、電話、FAXにて

千葉市都賀いきいきセンター

電話 232-4771 FAX 232-4773

千葉市若葉区都賀4-20-1 都賀コミュニティセンター内