

大宮いきいきセンター指導員による..

大宮いきいき体操

健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる簡単な体操を行っています。

皆で楽しみながら、身体を動かしましょう!!

◎期 間:令和7年4月～令和7年9月 (全11回)

《第2・4木曜日》10:00～11:00

回数	日付	時間	回数	日付	時間
1	4月24日	10:00～11:00	7	7月24日	10:00～11:00
2	5月8日	10:00～11:00	8	8月14日	10:00～11:00
3	5月22日	10:00～11:00	9	8月28日	10:00～11:00
4	6月12日	10:00～11:00	10	9月11日	10:00～11:00
5	6月26日	10:00～11:00	11	9月25日	10:00～11:00
6	7月10日	10:00～11:00			

- ◎会 場 大宮いきいきセンター 教養娯楽室
◎担 当 いきいきセンター 指導員(介護予防指導士)
◎参加費 無料
◎定 員 10名(予約制)
◎持ち物 汗拭きタオル・水分補給(飲み物)・上履き・下足入れ
※運動しやすい服装でお越し下さい。



◎受付期間 3月24日(月)9:30より受付開始～4月11日(金)まで。

事務室窓口で直接、または電話・FAXにて受付致します。

- ◎対 象 市内に住所を有する60歳以上の方で、以下の要件を満たす方
①ボデイケアスクールおよび生きがい活動支援通所事業に参加されていない方
②体操系の高齢者福祉講座を受講されていない方

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

