

～ 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

- ・痛みを予防するためのストレッチ講座
- ・スポーツの要素を取り入れた筋力アップ講座
- ・有酸素運動を中心とした体力アップ講座
- ・転倒予防を目的としたバランスアップ講座

日 時：令和7年 5月11日(日) 10:00～12:00
令和7年 5月25日(日) 10:00～12:00
令和7年 6月 8日(日) 10:00～12:00
令和7年 6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：4月21日(月)～5月1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5月6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

大宮公民館

大宮台保育所

