

理学療法士オリジナル体操



# ミニボディケアスクール

理学療法士監修の体操DVDで介護予防！  
椅子に座った運動や、マットを使って体操を行ないます

【実施日】令和7年7月～9月の3か月 計6回

**第2・4 木曜日 14:30～15:30**

(7月10日、24日、8月14日、28日、  
9月11日、25日)

【会場】 都賀いきいきセンター 教養娯楽室

【対象】 7月～9月に当センターの  
ボディケアスクールを受講していない方

【定員】 15人(先着)

【持物】 飲み物・上履き・ヨガマットもしくはバスタオル

【参加費】 無料

【申込】 6月16日(月)午前9:30～受付  
窓口・お電話・FAXにて先着予約制

千葉県都賀いきいきセンター

千葉県若葉区都賀4-20-1(都賀コミュニティセンター内)

電話 232-4771 FAX 232-4773