

パッチワークで ポーチづくり

短期
講座



料金

受講料:無料

材料費:1,000円

持物

2B鉛筆、定規(30cmくらい)、ハサミ(布用、紙用)、裁縫道具
※針(小さめ)、糸60番(太い力タン糸は不可)。持っていない方は針と糸セット300円で当日購入できます。(バラ売り可)

日時

5/17, 6/7, 6/21, 7/5(土)
12:00~14:00
(全4回)

会場

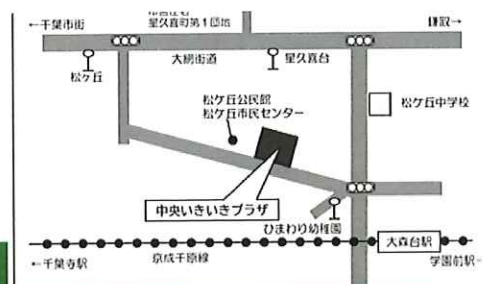
中央いきいきプラザ
2階作業所

対象者

市内在住60歳以上の方16人

申込

5/1(木)9:30~5/10(土)
直接・電話・FAXで。
申込人数多数時抽選。



千葉市中央いきいきプラザ
中央区松ヶ丘町257-1

Tel. 209-9000

FAX.209-9006

からだを見直そう～

高齢者短期講座

カラダが固くても
大丈夫♪

身体を整えるセルフケア

～脚の不調を整えて

正しい歩き方で100歳まで元気に歩こう～

【全4回】

5月26日・6月9日

6月23日・7月14日(月)

12:00～14:00

会 場：中央いきいきプラザ2階集会室

対象者：市内在住の60歳以上の方

受講料：無料 コピー代：80円

定 員：30名(要申込み)

申 込：5月1日(木)9:30～10日(土)

直接・電話・FAXにて。

申込人数多数の場合は抽選。

千葉市中央いきいきプラザ

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

TEL.043-209-9000

FAX.043-209-9006

※駐車場がありません。近隣駐車場
をご利用ください。