

～ 大宮いきいきセンター短期講座 ～ 真夏の体調を整えましょう ～やさしい体操～ 全4回コース

暑い日が続きますが皆様お元気ですか？
からだを気持ち良く動かし、心もからだも
やさしくほぐし、夏を元気にのりこえましょう♪

開催日時：令和7年 7月13日(日) 10:00～12:00
令和7年 7月27日(日) 10:00～12:00
令和7年 8月24日(日) 10:00～12:00
令和7年 8月31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：6月20日（金）～6月30日（月）9:30～
事務室窓口で直接、又はお電話・FAXで受付けます。

※申込み多数の場合は7月1日（火）9時30分から当センターにて公開抽選を行います。

○当日は上履き・飲み物をご持参ください。

《 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

