

講演会のご案内

# 健康長寿 イス体操

椅子に座って行なう体操が中心になります。  
のびのびと健康長寿に向けて身体づくり！



日時

**9/23(火)**

**10:00~12:00**

会場

都賀いきいきセンター  
集会室

講師

宮澤 真由美先生

対象

市内在住60歳以上の方

持ち物

上履き・飲み物・汗拭きタオル

参加費

無料

申込

先着18名

9/1(月)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付



申込・お問合せ

千葉市都賀いきいきセンター

電話 232-4771 FAX 232-4773

千葉市若葉区都賀4-20-1

都賀コミュニティセンター内