



ミニ ボディケアスクール

10～12月コース

定員

18名

対象

市内在住の

60歳以上の方

※10月から始まる
ボディケアスクールと真砂いき
いき体操との併用はできません。



※応募者多
数の場合、
9/6(土)
抽選

理学療法士の体操指導を**DVD映像**で行います！

日程

第2・4**日曜日** 13:00～14:00

初回開催日:10/12(日)

場所

千葉市真砂いきいきセンター(美浜区真砂4-4-10)

TEL:278-9641 FAX:278-9642

※駐車場のご案内は出来かねます。お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。

持物

ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 汗拭きタオル

※ヨガマット貸出可(バスタオルを敷いてお使いください。)

※運動しやすい服装でお越しください。

申込

8/30(土)～9/5(金)

直接受付または電話・FAXにてお申込下さい。

※FAXの際は、氏名・年齢・性別・電話番号をご記載下さい。