

寒い季節
も運動を



短期
講座

てつまるの寒さに 負けない脳トレと ポカポカ体操

日程： 12月1日・1月5日・1月19日・2月2日(月)
14：30～16：30

場所： 美浜いきいきプラザ2階 集会室

対象： 千葉市在住 60歳以上

定員： 25名 応募者多数の場合は抽選

申込： 美浜いきいきプラザ1階 事務受付または
電話・FAX

持ち物： 身分証、飲み物、汗拭きタオル

受付： 11月1日(土)9:30～11月10日(月)
11月11日(火)午後結果を掲示します

【お申込・お問い合わせ】

千葉市美浜いきいきプラザ

電話 043-270-1800 FAX 043-270-1811