

真砂いきいき

センター

フェスティバル

11月30日(日)

9:30~16:30

千葉市真砂いきいきセンター

9:30
~
10:30



『南伸子先生による
エアロビ体操』

定員: 16名 *先着順

持物: 汗拭きタオル
お飲み物

申込: 11/3(月)9:30~開始
*直接受付または
電話・FAXで
お申込み下さい。

11:00
~
12:40



『真砂いきいき落語会』

定員: 45名 *先着順

持物: 上履き

申込: 11/3(月)9:30~開始
*直接受付または
電話・FAXで
お申込み下さい。

11/16
～
11/30



『福祉講座(パソコン)・ 同好会・生きがい活動の 作品展示』



福祉講座で作成した年賀状や、
書道・パソコン・手芸等の同
好会での作品、生きがい活動
にて制作した作品を展示しま
す♪

力作をぜひご覧ください😊



13 : 30
～
15 : 30



ワークショップ 『クリスマス飾りを作 ろう (マクラメ) 』

定員 : 8名 * 先着順

持物 : なし (参加費もございません)

申込 : 11/3(月)9 : 30～開始

* 直接受付または
電話・FAXでお申込み下さい。

9 : 15
～10 : 45

事前予約不要
当日参加OK😊

14 : 00
～16 : 00

プチ測定会 & 結果説明

プチ測定会では、握力と長座体前
屈の2種類を測定します。

測定後は、結果について看護師が
ご説明します♪

測定結果以外の相談は別日に承り
ますのでご了承下さい。



会場
案内地図



【お問合せ】 千葉市真砂いきいきセンター
電話 : 043-278-9641
FAX : 043-278-9642

ご来館の際には、公共交通機関をご利用下さい。駐車場のご案内は出来かねますのでご了承下さい。