

いきいきプラザ・センター ボディケアスクール(機能回復訓練事業)

理学療法士等による3か月間（全12回）の体操教室。筋力トレーニングやストレッチ、またセラバンドやストレッチポール等を使用したトレーニングを約2時間実施します。日常生活能力の向上、身体機能の向上などを目的とした体操で、介護予防、フレイル予防にも効果があります。

(時)①②の2コースいずれかを選択。いずれも3か月間、全12回。（第5週目は休み）
①4月～6月コース
②7月～9月コース
※会場・定員・開始時間は【右表】のとおり。

(対)①②の条件を満たす方。
①市内に住所を有する60歳以上の方（各コース開始月の1日時点）
②職員の補助なく参加可能な方

(申)①②の方法にて申込。1人につき1通、1会場の申込。いずれの申込も2月10日まで。
①往復ハガキで申込。2月10日(火)消印有効。【下記】記入例参照。
②千葉市社会福祉協議会ホームページからも申込可。重複申込無効。

(備)過去1年間に受けていない方優先。
応募多数の場合、2月20日(金)9:30に各プラザ・センターで公開抽選。
結果は2月26日(木)に発送。

往復はがき記入例

85	□□□□-□□□□	返信(裏)	85	□□□□-□□□□	返信(裏)
【返信】	住所・郵便番号を記入	1 希望の開始月・時間	【返信】	申込先いきいきプラザ・センターの住所・施設名を記入	(何も記入しないでください)
		2 氏名(フリガナ)			
		3 郵便番号・住所			
		4 電話番号			
		5 年齢・性別			

区	会場・申込先	問い合わせ	曜日	開始時間	定員
中央	中央いきいきプラザ * 〒260-0807 松ヶ丘町257-1	☎209-9000 (F)209-9006	木	9:30 13:30	各26人
	蘇我いきいきセンター * 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 (F)264-6967	水	9:30	16人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 (F)216-0083	火	9:30 13:30	各26人
	花見川いきいきセンター * 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 (F)286-8031	空調設備改修工事のため調整中。 直接お問合せください。		
	さつきが丘いきいきセンター 〒262-0014 さつきが丘1-32-3	☎250-4651 (F)250-4652	月	13:30	22人
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 (F)242-8175	月	9:30 13:30	各28人
	あやめ台いきいきセンター * 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 (F)207-1368	金	13:30	18人
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 (F)228-8956	水	9:30 13:30	各26人
	大宮いきいきセンター * 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 (F)265-1741	水	9:30	15人
	都賀いきいきセンター * 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 (F)232-4773	水	13:30	15人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 (F)300-1511	金	9:30 13:30	各26人
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 (F)205-1291	木	9:30	20人
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 (F)205-1001	木	13:30	20人
美浜	美浜いきいきプラザ * 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 (F)270-1811	火	9:30 13:30	各28人
	真砂いきいきセンター * 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 (F)278-9642	月	9:30	18人

・来館の際は公共交通機関をご利用ください。* 印の会場は、駐車場がありません。