

いきいき体操(4~9月) 参加者募集

ストレッチや筋力アップなど、身体機能の維持・向上を目的に
介護予防指導士と一緒に体操します。

※1 R8年度ボディケアスクール(4月、7月)当選者はお申込できません。
(補欠当選者は申込可能。当選された場合は補欠は失効します)

※2 いきいき体操とミニボディケアスクールの両方申し込みはできません。

- ◆期間 令和8年4月~9月(6ヵ月)
- ◆実施日時 Aグループ 第1・3月曜日 9:15~10:15
Bグループ // 10:35~11:35
Cグループ 第2・4月曜日 9:15~10:15
Dグループ // 10:35~11:35
- ◆会場 美浜いきいきプラザ2階集会室
- ◆申込期間 3/1(日)9:30~3/10(火)
- ◆定員 各グループ30人 応募者多数の場合抽選
- ◆抽選結果 3/11(水) 午後
「申込番号」を館内掲示し、X(エックス)で配信します。
- ◆申込場所 美浜いきいきプラザ1階 事務受付(電話・FAXも可)
- ◆対象者 千葉市に住所を有するの60歳以上の方

【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