

# 3

# ボディケアスクール

## 4～6月コース

### 対象

市内在住の

**60**歳以上の方



### 定員

**18名**

\*応募者多数の場合、  
3/19(木)抽選

\*4月～6月コースの  
ボディケアスクールと  
4月～9月の前期  
真砂いきいき体操との併用はできません。

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**

(4/12初回・4/26・5/10・5/24・6/14・6/28)

### 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** お飲み物 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

**3/8(日)9:30～3/18(水)**

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。