

千葉市真砂いきいきセンター
介護予防講座

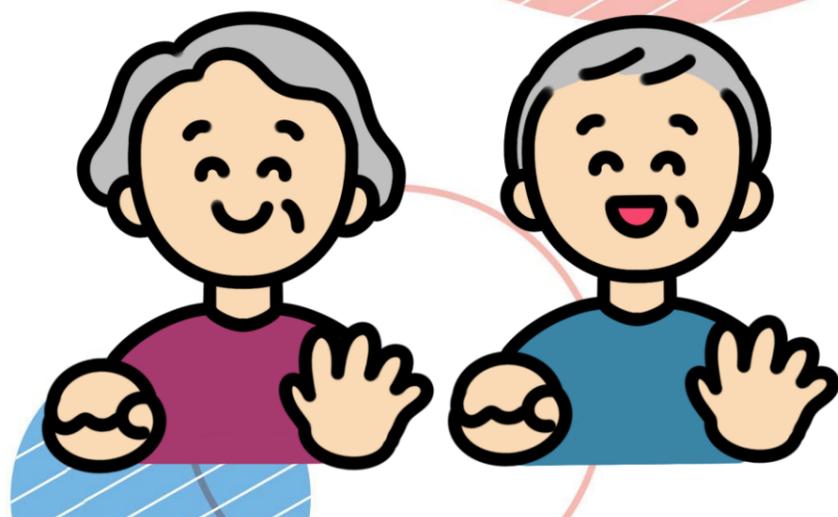


今年こそ 運動

に取り組みたい

と思っている方

必見！



イ ス 体 操

運動初心者の方向け講座

ストレッチや筋トレ、脳トレを楽しみながら行います！

日時

5月10・24日 6月14・28日

9:30~11:30 (計4回:日曜日開催)

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 20名

持ち物

・お飲み物 ・上履き(踵あり) ・汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください。

申込

4月1日(水) 9:30 ~ 10日(金)

※応募者多数の場合、4月11日(土)に抽選を行います。

※申込は、電話・FAXまたは直接受付まで。FAXの場合は
「氏名・年齢・性別・電話番号」を忘れずにご明記下さい。

千葉市真砂いきいきセンター
美浜区真砂4-4-10 (こざくら第二幼稚園向かい)

TEL: 278-9641 FAX: 278-9642
ご来館の際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。