

ポイントケアルーム

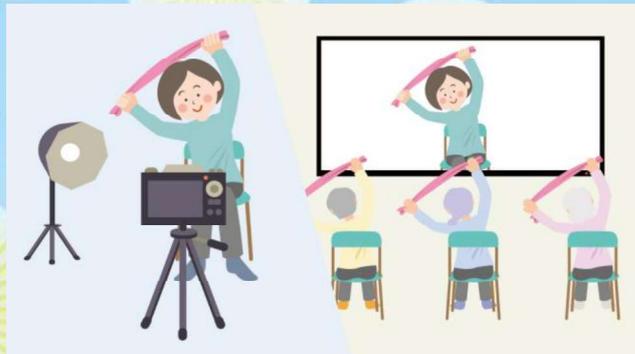
森田理学療法士による ♪オンライン介護予防レッスン♪ 「効果的にストレッチをしよう！」

ボディケアスクール担当の理学療法士とリアルタイムで一緒にストレッチしましょう！

専門指導で効果アップ♪

オンラインなのでお気軽にどうぞ♪

★マットで横になって行う運動があります★



日時：4月27日（月）15：45～16：30

場所：千葉市大宮いきいきセンター 教養娯楽室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：10名（先着）

申込み：4月1日（水）9：30より事務室窓口で直接又は
お電話・FAXで受け付けます。当日も空席あればご案内できます
のでお気軽にお問合せください。

《 お問い合わせ先 》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

