



理学療法士の体操指導

ポイント ケアルーム ～オンライン中継～

参加
無料

申込
不要



短時間でしっかり身体を動かしたい方へ♪

理学療法士による、身体の部位にポイントを絞った体操指導です。各いきいきプラザで開催されている体操指導の様子を**オンライン**でリアルタイム中継し、映像による体操指導を行います。

会場

千葉県真砂いきいきセンター
美浜区真砂4-4-10
ござくら第二幼稚園向かい

持物

体操のできる服装・飲み物・上履き
住所・年齢が確認できるもの・バスタオル
※ヨガマット等は貸出可能です。

日程

5/7(木)・14(木)・19(火)・27(水)
各日 15:45～16:30

【筋トレ編】

7日・14日
27日

【ストレッチ編】

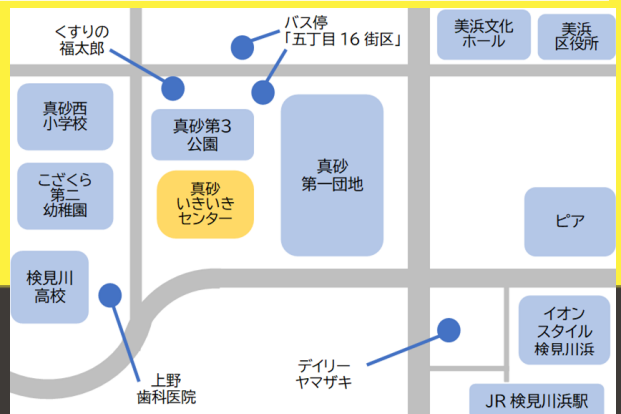
19日

[対象] 千葉市内在住の60歳以上の方

※この体操は**自由参加**となります。参加をご希望

される方は、都合の良い開催時間に合わせてご来館下さい。

※今後、参加希望人数の様子により、申込制となる可能性があります。



千葉県真砂いきいきセンター
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。