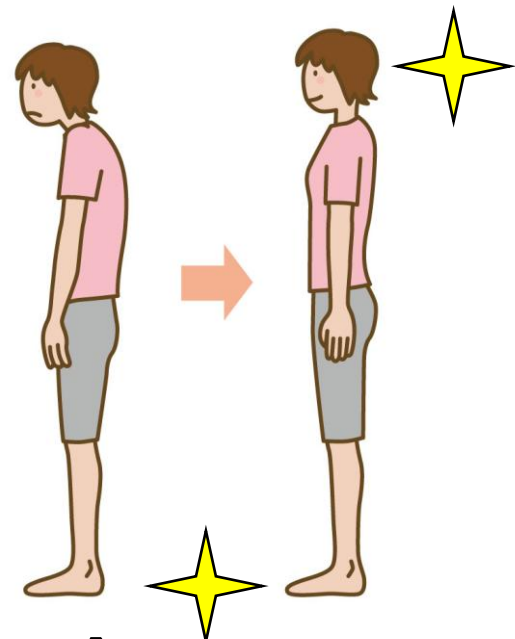


大好評  
につき、  
再開催！

いきいき人生のための

# 姿勢改善 講座

～今日から始める骨盤底筋  
& 足裏ケア～



■開催日時：5月29日（金）

14:00～16:00

■定員：千葉市内在住の60歳以上の方 **20**名

\*受講する機会を多くの方にご提供するため、令和7年度の同講演会を受講されていない方を優先としたうえで抽選を行います。

■持物：資料代**150**円、汗拭きタオル、お飲み物  
薄手のタオルまたはハンカチ（足の下に敷いて使用します）および タオル

■申込：5月8日(金) 9:30 ～ 18日(月)

\*応募者多数の場合、5月19日(火)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「名前・住所・年齢・性別・電話番号」を忘れずに明記下さい。

千葉市真砂いきいきセンター

電話：043-278-9641

FAX：043-278-9642

ご来館の際には、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。