

短期講座

のびのび気功と しここここ体操

体をゆるめて楽しくリズム体操をしましょう♪



日時：令和8年7/3・10・17・21(金)
14:30～16:30

内容：気功を取り入れた簡単な動きや
リズム体操を行い体を動かします

会場：花見川いきいきプラザ集会室

定員：30人

持物：飲み物・タオル・運動しやすい服装

対象：千葉市内在住60歳以上の方

申込：令和8年6/1(月)9:30～14(月)

応募多数の場合は6/15(火)抽選

お問い合わせ 千葉市花見川いきいきプラザ
千葉市花見川区三角町750番地 電話043-216-0080