

自宅で手軽にできる！

体も 頭も

いきいきと

# 手の運動教室

7月12日(日) 9:30~11:30

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 **16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。

申込

6月15日(月) 9:30 ~ 25日(木)

\*応募者多数の場合、6月26日(金)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」を忘れずにご明記下さい。

持物

薄手のフェイスタオル(てぬぐいなど)またはハンカチ  
空のペットボトル(500ml)、お飲み物

■会場 千葉市真砂いきいきセンター  
■電話 278-9641  
■FAX 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。