

大宮いきいきセンター講演会

夏も元気に！

椅子に座って健康体操

暑い夏。運動不足が続いてませんか？

椅子に座ってできる体操をします。無理のない範囲で身体を気持ちよく動かし、心も体もリフレッシュしましょう♪

■開催日時：令和8年8月1日（土）9：30～11：30

■場所：千葉市大宮いきいきセンター 集会室

■参加費：無料

■対象：市内に住所を有する60歳以上の方

■定員：15名（先着）

■申込み：7月1日（水）9：30～

事務室窓口で直接、又はお電話・FAXでお申し込みください。定員になり次第受付終了。



○動きやすい服装でお越しください。

○当日は上履き・飲み物をご持参ください。

○駐車場はありません。公共交通機関、または近隣有料駐車場をご利用ください。

《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

