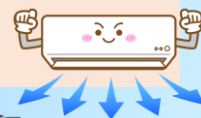


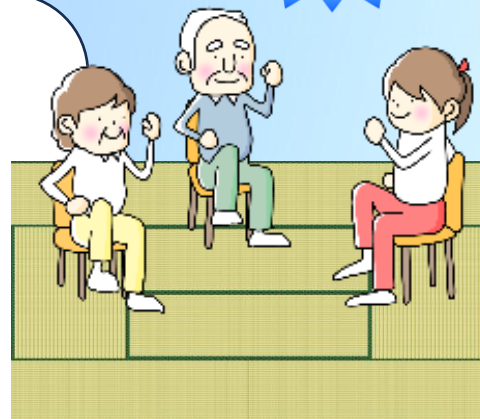
## 短期講座

# 真夏のイス体操



暑い季節、外での運動は気が進まない方も多くいらっしゃると思います。

美浜いきいきプラザの涼しいお部屋でイスに座ってストレッチや筋力トレーニングなどを行い、運動不足を解消しませんか？



開催日時：7/20、8/3・17・31（月）全4回

14:30～16:30

対象：千葉市に住所を有する60歳以上の方

定員：**25**人 \*応募多数の場合、7/11(土)抽選、PM発表

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

参加費：無料

申込：**7月1日(水)9:30～10日(金)17:15**

1階事務室に直接来館し申込、または、  
電話・FAX(氏名・年齢・住所を明記)にて申込

お申込み・お問い合わせ

千葉市美浜いきいきプラザ

電話043-270-1800 FAX043-270-1811