

短期講座 のびのび気功と にこにこ体操

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9/4・11・18・25(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8/1(土)9：30～10(月)

応募多数の場合は8/12(水)抽選

お問い合わせ 千葉市花見川いきいきプラザ

電話 043-216-0080 FAX 043-216-0083