

千葉市真砂いきいきセンター
介護予防講座

大好評につき、後期も
実施します😊



運動や頭の体操を
楽しみながら行いたい
方に必見！

みんなで
笑顔になる！

脳トレ体操&レクリエーショ ン講座 〈後期〉

講師：辻 徹郎先生(てつまる先生)

日時： 9月10・24日 10月8・22日

12:00～14:00 (計4回:木曜日開催)

定員……

千葉市内在住の60歳以上の方 **15**名

※受講する機会を多くの方にご提供するため、前期(5・6月)の同講座(同
内容)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。

持ち物……

・お飲み物 ・上履き(踵あり) ・汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込……

8月1日(土) 9:30 ～ 10日(月)

※応募者多数の場合、8月11日(火)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、
「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」を忘れずにご明記下さい。



美浜区真砂4-4-10

電話:278-9641

FAX:278-9642

※ご来館の際は公共交通機関等をご利用ください。