



理学療法士の体操指導

ポイント ケアルーム ～オンライン中継～



短時間でしっかり身体を動かしたい方へ♪

理学療法士による、身体の部位にポイントを絞った体操指導です。
各いきいきプラザで開催されている体操指導の様子をオンラインでリアルタイム中継し、映像による体操指導を行います。

会場

千葉県真砂いきいきセンター
美浜区真砂4-4-10
こざくら第二幼稚園向かい

持物

運動しやすい服装・お飲み物・上履き
住所・年齢が確認できるもの・**バスタオル**
※ヨガマットは貸出可能です。
バスタオルを敷いてお使いください。

日程

9/4(金)・11(金)・22(火)
すべて 15:45～16:30

4日・11日
【柔軟・ストレッチ編】
22日
【腰痛・股関節痛編】

[対象] 千葉市内在住の60歳以上の方

※この体操は**自由参加**となります。参加をご希望される方は、
都合の良い開催日時に合わせてご来館下さい。

※今後、参加希望人数の様子により、申込制となる可能性がございます。



千葉県真砂いきいきセンター
TEL.278-9641
FAX.278-9642

ご来館の際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。