

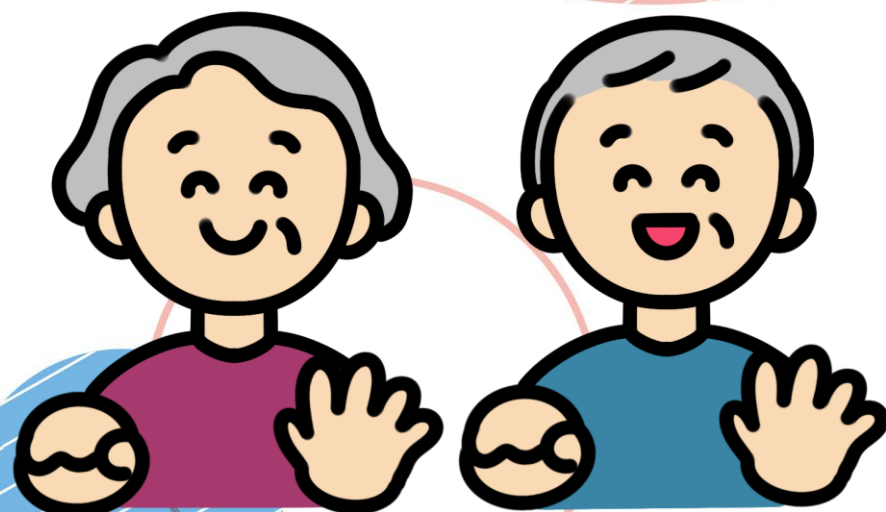
千葉市真砂いきいきセンター
介護予防講座



【運動初心者向け講座】

大好評につき、後期も実施します😊（同じ内容）
ストレッチや筋トレ、脳トレを楽しみながら行いましょう♪

イス 体操



日時

10月11・25日 11月8・22日

9:30～11:30（計4回：日曜日開催）

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 **20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。お申込み自体は、可能です。

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

9月1日(火) 9:30～10日(木)

※応募者多数の場合、**9月11日(金)**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。

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。

千葉市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）