

大宮いきいきセンター指導員による

大宮いきいき体操

健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる
簡単な体操を行っています。
皆で楽しみながら、身体を動かしましょう!!

◎期 間: 令和8年10月～令和9年3月 (全11回)
《第2・4木曜日》10:00～11:00

回数	日付	時間	回数	日付	時間
1	10月8日	10:00～11:00	7	1月14日	10:00～11:00
2	10月22日	10:00～11:00	8	1月28日	10:00～11:00
3	11月12日	10:00～11:00	9	2月11日	10:00～11:00
4	11月26日	10:00～11:00	10	2月25日	10:00～11:00
5	12月10日	10:00～11:00	11	3月11日	10:00～11:00
6	12月24日	10:00～11:00			

◎会 場 大宮いきいきセンター 教養娯楽室

◎担 当 いきいきセンター 指導員(介護予防指導士)

◎参加費 無料

◎定 員 10名

◎持ち物 汗拭きタオル・水分補給(飲み物)・上履き・下足入れ
※運動しやすい服装でお越し下さい。

◎申し込み 9月1日(火)～事務室窓口で直接、または電話・FAXにて受付
定員になり次第受付終了。

◎対 象 千葉市に住民票のある60歳以上の方で、ボディケアスクールに参加して
いない方



千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 (大宮小学校内)

電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741

当センターには駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

