

介護予防講演会

# 『有酸素運動で スタミナUP!』



日時:令和8年9月30日(水)

① 9:30~10:30

② 11:00~12:00

\*どちらか1回のみとなります。

イラストは  
イメージです。  
当日は走りま  
せん(笑)が、  
しっかり運動  
します!!

定員:各26名(先着順)

\*千葉市に住所を有する60歳以上の方

講師:理学療法士 原田潤一(BCS担当)



申込:令和8年9月1日(火)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付

持物:飲物・汗拭きタオル💧

会場:緑いきいきプラザ

住所:緑区誉田町2-15-65

電話:043-300-1313

FAX:043-300-1511



※当日は他プラザ・センターへライブ配信を行います。