

いきいき体操(10～3月) 参加者募集

ストレッチや筋力アップなど、身体機能の維持・向上を目的に
介護予防指導士と一緒に体操します。

※1 R8年度ボディケアスクール(10月、1月)当選者はお申込できません。

(補欠当選者は申込可能。当選された場合は補欠は失効します)

※2 ミニボディケアスクールといきいき体操の両方は申込できません。

◆期間	令和8年10月～令和9年3月(6ヵ月)		
◆実施日時	Aグループ	第1・3月曜日	9:15～10:15
	Bグループ	//	10:35～11:35
	Cグループ	第2・4月曜日	9:15～10:15
	Dグループ	//	10:35～11:35

*1/4(月)および1/11(月)はお休みとなります。

◆会場	美浜いきいきプラザ2階集会室		
◆申込期間	9/1(火)9:30～9/10(木)17:15		
◆定員	各グループ30人	*応募者多数の場合、抽選	

◆抽選・発表 9/11(金) 午後

*抽選結果は「申込番号」を館内掲示、X(エックス)配信します。

◆申込場所	美浜いきいきプラザ1階 事務受付(電話・FAXも可)		
◆対象者	千葉市に住所を有するの60歳以上の方		

【お問い合わせ】千葉市美浜いきいきプラザ

電話 043-270-1800 FAX 043-270-1811