

はじめよう健康づくり

-3B体操編-

- ・ベル・ボール
- ・ベルターで
3Bです

当日はベルと
ベルターを使って
体操します



ボール

動きやすい服装、
飲み物、タオル持参！

対象：千葉市在住または在勤の18歳以上で
身体障害者手帳をお持ちの方

日時：9月1日・15日・10月6日・20日 第1・3火曜日
13:30～15:20 全4回 定員：10名

場所：障害者福祉センター（多目的ホール）

お申し込みについて

お申し込み締め切り：8月14日（金） **必着！**

①往復はがき、②メール、③福祉センター窓口へ返信用の
はがきを持って直接、の3通りいずれかの方法で
以下の必要事項を記入してお申し込みください

-必要事項-

- ①講座名「3B体操」②名前（ふりがな）③住所 ④年齢
- ⑤電話番号 ⑥障害の種類（視覚・聴覚・肢体・内部・音声言語）

お
問
い
合
わ
せ

千葉市障害者福祉センター

〒260-0844 中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ1階

TEL：043-209-8779 FAX：043-209-8782

メール：kizuna@mbj.nifty.com

メールは右のQRコードからも送れます→→→→

