

真砂

後期 10月～3月コース

いきいき体操



ストレッチ・筋トレ・脳トレなどを行います。
椅子に座りながら行う体操です♪

第2・4週 火曜日 (全12回)

(10/13初回・10/27・11/10・11/24・12/8・12/22・
1/12・1/26・2/9・2/23・3/9・3/23)

①9:30～10:30 ②11:00～12:00

定員 千葉市内在住の60歳以上の方 **各20名**

※ボディケアスクール・ミニボディケアスクール
(どちらも、10～12月コースおよび1～3月コース)との
併用はできません。その他の条件は問いません。

持物 お飲み物、汗拭きタオル、上履き

申込期間 9/22(火) 9:10から開始

- ※**先着順** 定員に達し次第受付終了
- ※申込は、電話またはFAX、直接受付まで
- ※FAXの際は、「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」をご記載下さい。

千葉市真砂いきいきセンター

美浜区真砂4-4-10 TEL: 278-9641 FAX: 278-9642

※駐車場のご案内は出来かねます。お越しの際は、徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください。