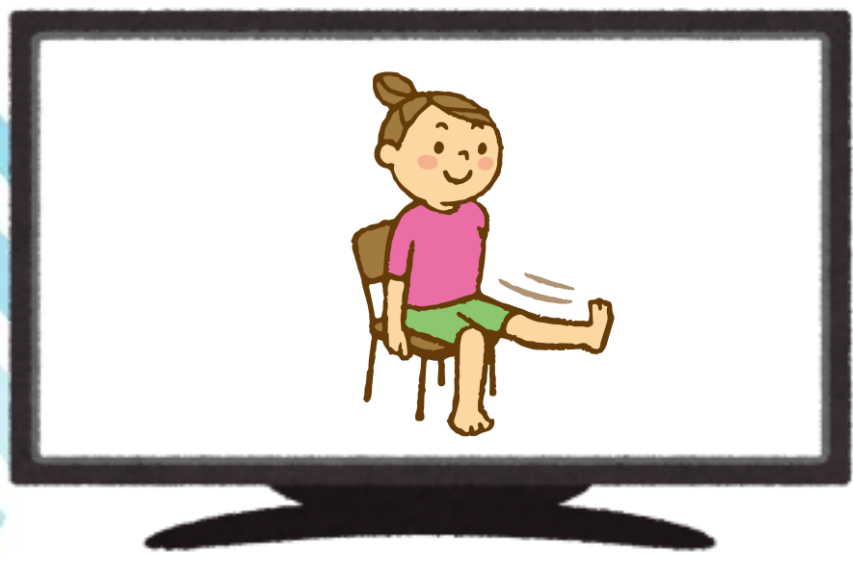


DVDで いきいき健康体操！

10月体験会

ちばしいきいき体操DVDを用いて、
基本的に椅子に座りながら行うストレッチ・筋ト
レ・口腔体操を中心とした体操です♪（錘使用）



対象：千葉市内在住の

60歳以上の方

- *この体操は**自由参加**となります。
参加をご希望される方は、**都合の良い日時に合わせてご来館ください。**
- *今後、参加希望人数の様子により、
申込制となる可能性がございます。

日程

第2・4**土曜日** 13:00～14:00
(10/10・10/24)

場所

千葉市真砂いきいきセンター(美浜区真砂4-4-10)
教養娯楽室

TEL:278-9641 FAX:278-9642

※駐車場のご案内は出来かねます。お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。

持物

お飲み物 汗拭きタオル ※運動しやすい服装でお越しください。