

短期講座

毎日をもっと楽しむための

脳と心の アンチエイジング(若返り)

いくつになっても
今がいちばん若い!

動く・話す・つながる
～これからの毎日を
もっと楽しく～

日頃、やろうとは思っているのについ先延ばし
にしていることはありませんか?

感情を言葉にしたり、ちょこっと体を動かしながら
みなさんとワイワイやるとなんだかできそうな
気持ちになります。

皆さんで刺激し合って脳と心の若返りを目指しましょう!

(講師:小川 美智子氏)

日時

11/14、12/12、
1/9、2/13

いずれも第2土曜日 12:00～14:00

会場

緑いきいきプラザ

対象

千葉市に住所を有する60歳以上の方

定員

16名

参加費

無料

持ち物

なし

申込方法

10月1日(木) 9:30より、
窓口または電話・FAX

やってみよう!
きっとできる!

学びとつながりで
いきいきとした毎日を



応募者多数の場合は抽選

締切

10月10日(土)

抽選日

10月12日(月)

※当落の確認は13時以降、
窓口へ直接、または電話で
お問合せください。

千葉市緑いきいきプラザ



千葉市緑区誉田町 2-15-16



043-300-1313



FAX 043-300-1511

緑いきいきプラザ

出会い・学び・笑顔
いつまでも
自分らしく

出会い・学び・笑顔 ～ いつまでも自分らしく ～