理学療法士の体操指導

ポイントケアルーム

～オンライン中継～



短時間でしっかり身体を動かしたい方へ♪

理学療法士による、身体の部位にポイントを絞った体操指導です。
各いきいきプラザで開催されている体操指導の様子を**オンラインでリアルタイム中継し、映像による体操指導**を行います。

会場 千葉市真砂いきいきセンター
美浜区真砂4-4-10
こざくら第二幼稚園向かい

持物 運動しやすい服装・お飲み物・上履き
住所・年齢が確認できるもの・バスタオル
※ヨガマットは貸出可能です。
バスタオルを敷いてお使いください。

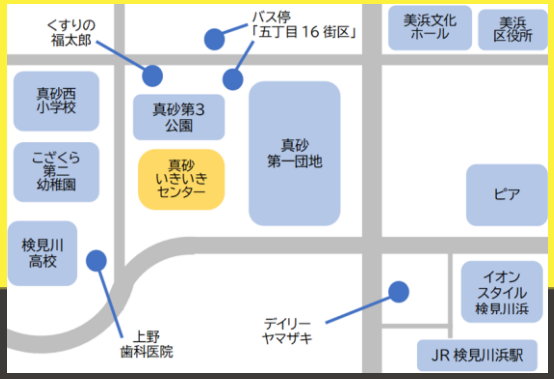
日程 11/17(火)・19(木)
すべて 15:45～16:30

17日【ストレッチ編】
19日【筋トレ編】

[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、
都合の良い開催日時に合わせてご来館下さい。
※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。







千葉市真砂いきいきセンター
TEL.278-9641
FAX.278-9642

ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。
駐車場のご案内は出来かねますのでご了承下さい。