

短期講座

「テニスをする人の ためのトレーニング」

※テニスはしません

無料!

10/21,11/4,18,12/2(水)

12:00~14:00 全4回



申込：10/1(木)9:30~10/10(土)

直接・電話・FAXで。

対象：市内に住民登録のある60歳以上の方26人

会場：中央いきいきプラザ 2階集会室

持物：飲み物・タオル・動きやすい服装

※人数多数の場合は12日抽選。13時発表。

中央いきいきプラザ 中央区松ヶ丘町257-1

電話209-9000 FAX209-9006

※専用駐車場はありません。

【短期講座】

脳トレしな

10/28、11/11、25、12/9 (水)

全4回 9時30分～11時30分

笑い満載！

遊びながら、皆様と脳トレしませんか？



場 所

中央いきいきプラザ 2階研修室

対 象

市内に住民登録のある60歳以上の方20名

申込方法

10月1日(木)9:30～10日(土)

直接・電話・FAXで
人数多数の場合12日抽選。13時発表。

教材費・持ち物

300円

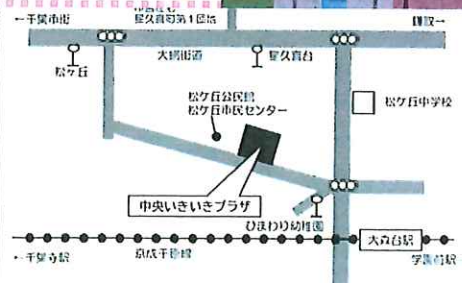
ハサミ、筆記用具



千葉市中央いきいきプラザ
中央区松ヶ丘町257-1

電話：209-9000 FAX:209-9006

※専用駐車場はありません。



楽しく脳トレで 認知症予防

短期講座
全4回

～スポーツブレイン
トレーニング～

10/23.30 視覚から脳へ

11/13.27(金)

12:00～14:00

対象：千葉市に住民票登録のある
60歳以上の方20名

会場：中央いきいきプラザ 2階研修室

申込：10月1日(木)9:30～10日(土)
直接・電話・FAXで。

人数多数の場合は12日抽選 13時発表

持物:資料コピー代50円、飲み物、タオル、
動きやすい服、運動靴

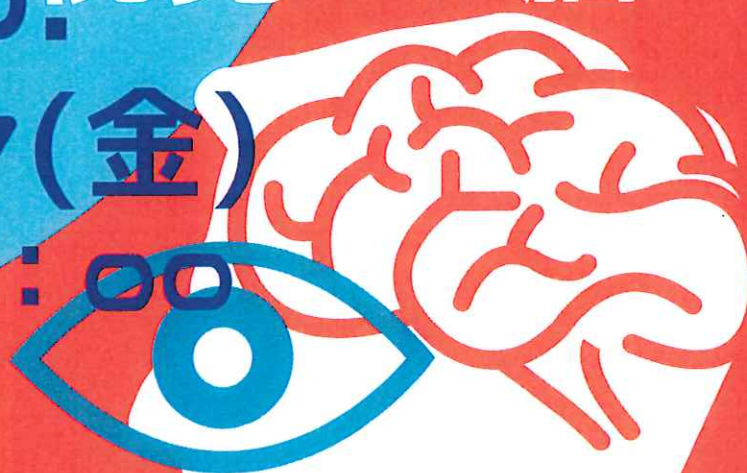
【お問い合わせ】

中央いきいきプラザ

中央区松ヶ丘町257-1

電話：209-9000 FAX：209-9006

※専用駐車場はありません。



**短期講座
募集!**

てつまる先生の 脳トレ体操

**11/2,30,12/7,21(月)
14:30~16:30(全4回)**

笑顔に! 元気に! なれる講座

対象:市内に住民登録のある60歳以上の方25名

申込:10月1日(木)9:30~10日(土)

(直接・電話・FAXで)

会場:中央いきいきプラザ 2階集会室

持物:タオル、飲み物、動きやすい服装

※人数多数の場合は12日抽選。13時発表。

中央いきいきプラザ

千葉市中央区松ヶ丘町257—1

TEL209-9000 FAX209-9006

※専用駐車場はありません。

