

大宮いきいきセンター講演会

チェアビクス

～音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！～

椅子に座ってできるエアロビクスです。

音楽に合わせて、気持ちよく身体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう♪

■開催日時：令和8年10月31日（土）10：00～11：30

■場 所：千葉市大宮いきいきセンター 集会室

■参加費：無料

■対 象：市内に住民票がある60歳以上の方

■定 員：15名（先着）

■申込み：10月1日（木）9：30～

事務室窓口で直接、又はお電話・FAXで

お申し込みください。定員になり次第受付終了。

○動きやすい服装でお越しください。

○当日は上履き・飲み物をご持参ください。

○駐車場はありません。公共交通機関、または近隣有料駐車場をご利用ください。

《 お問い合わせ先 》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

