あんしんケアセンター千城台

健康寿命をのばそう！！

参加費 **無料**

コミュニティセンター

いきいき 千城台 かがやき クラブ

千葉市の地域包括支援センター“あんしんケアセンター千城台“が開催する介護予防体操教室です。
一人では続かない運動も、みなさんと一緒なら不思議と体が動きませんか？一緒に楽しく健康づくりをしていきましょう！

場所 千城台コミュニティセンター/3階講習室

日時 第 2・4 木曜　9:15～10：45

対象 若葉区にお住いの65歳以上の方

内容 椅子に座って筋力運動
タオル体操/セラバンド体操等

持ち物
動きやすい
服装・くつ
飲み物
タオル

急な悪天候や、やむをえない事情等による中止の場合の連絡は致しかねます。
※保険加入しておりませんので、活動に関する自己管理をお願い致します。

お申込み・お問い合わせ：☎043-236-7400
千葉市あんしんケアセンター千城台：担当　外川・飯島