

健康寿命を
のばそう!!

あんしんケアセンター千城台

参加費
無料

コミュニティ
センター

い

き

い

き

千城台

9:15~10:45

かがやき

クラブ

介護予防体操

場所

千城台コミュニティセンター
/3階講習室

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。
※保険加入していませんので、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