

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

9:30~10:45

かがやき

クラブ

令和7年度いきいきかがやきクラブ活動日のお知らせです。
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

対象 若葉区にお住いの65歳以上の方
椅子に座って筋力運動

内容 タオル体操/セラバンド体操等



開催予定日 令和 7 年度 木曜日

4月	10日/24日	10月	9日/23日
5月	8日/22日	11月	13日/27日
6月	12日/26日	12月	11日/25日
7月	10日/	1月	8日/22日
8月	7日/21日	2月	12日/26日
9月	健康ひろば	3月	健康ひろば

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 飯島 澤口