

健康寿命を
のばそう!!

参加費
無料

コミュニテイ
センター

い

き

い

き

千城台

9:30~10:45

かがやき

クラブ

令和8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



持ち物

動きやすい
服装・くつ
飲み物
タオル

開催予定日 令和 8 年度 木曜日

| | | | |
|----|---------|-----|---------|
| 4月 | 9日/23日 | 10月 | 8日/22日 |
| 5月 | 14日/28日 | 11月 | 12日/26日 |
| 6月 | 11日/25日 | 12月 | 10日/24日 |
| 7月 | 9日 | 1月 | 14日/28日 |
| 8月 | 13日/27日 | 2月 | 25日 |
| 9月 | 健康ひろば | 3月 | 健康ひろば |

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 渡邊