

6月

元気な毎日への第一歩！健康体操で心と体を軽やかに！

# イス 健康体操

一緒に楽しく健康体操しませんか？

元気な毎日を一緒に目指しましょう！

軽い運動でいつまでも健康な体を保ちましょう！

**【日 程】 令和6年 6・13・20・27日 (木曜日)**

**【時 間】 午前 9時30分～10時30分**

**【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室**

**【参加費】 3,200円 (全4回分) ※税込、保険料含む**

1回：900円、2回：1,800円、3回：2,700円 ※1回から参加可

**【持ち物】 運動しやすい服装(ボタン・ベルトの無い服)、運動靴**

タオル(体操で使用します) 飲み物(水分補給用)

**【定 員】 10名** ※先着順 ※18歳以上の方(高校生不可)※医者に運動を止められてない方

※定員になり次第締切りとなります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)

**【講 師】 健康運動指導士**

介護予防運動指導員 藤牧 由華 先生

都賀コミュニティセンター1階受付でお申ください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL : 043-233-4211

HP : [都賀コミュニティセンター](#) 検索



都賀コミュニティセンターの  
ホームページ