犢橋公民館主催講座

健康維持講座

①健康体操②ボッチャ体験（全2回）

激しい運動は苦手な方、健康維持のためにはまず軽く体を動かしてみましょう。

日　　時　①健康体操

9月21日（水）13:30～15:30

②ボッチャ体験

9月28日（水）13:30～15:30

場　　所　犢橋公民館　講堂

持ち物　マスク、飲み物、運動靴などの内履き、運動できる服装、①のみタオル2本

参加費　無　料

対　　象　両日とも参加できる 60歳以上の方

定　　員　12人（抽選）

申込方法　9月2日（金）～9日（金）
午前9時から午後5時の間に電話または窓口まで。
※抽選後、10日（土）までに当選者のみ通知いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温・消毒・手洗いのご協力をお願いします。
また、状況によって開催できない場合がありますので、あらかじめご了承願います。

申込・お問合せ先　犢橋公民館　043-259-2958
千葉市花見川区犢橋町162-1