

# 介護予防運動指導員がおこなう 「イス健康体操」

- ① 60歳以上の方は公民館で
- ② Zoomが使用できる成人の方はご自宅からオンラインで  
イスに座りながら、簡単な健康体操をしてみませんか？

日時 令和5年3月1日(水) 13:30~15:30

場所 犢橋公民館 講堂

持ち物 マスク、飲み物(350~500mlのペットボトル)、  
フェイスタオル2本、輪ゴム(2本)、中履き用の靴

参加費 無料

対象 ①60歳以上  
②Zoomが使用できる成人

定員 ①12人 ②8人 (抽選)

申込締切 2月8日(水)



- ① 9:00から17:00の間に電話または窓口でお申し込みください。
- ② オンライン受講希望の方はメールでお申し込みください。

※講座名、お名前、お電話番号、居住区、年齢(65歳未満か以上)をご記載ください。

送付先アドレス(oubo.kotehashi@ccllf.jp)

※抽選後、2月10日(金)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、あらかじめご了承ください。

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