

／令和7年度草野公民館主催事業／
／シニア向け健康講座／



姿勢

改善

トレーニング

猫背を予防するためのストレッチや筋トレを習得し、
筋肉や関節の負担を減らし、疲れにくい体を目指しましょう！

2025年 6月 4日 水

全2回

6月 18日 水



千葉県草野公民館 講堂
10:00～11:30

定員

15人

対象

60歳以上の方

費用

無料

持ち物

フェイスタオル
飲み物（水分補給用）

動きやすい服装でご参加ください。

講師 運動指導士 戸田 由香 先生

申込方法

受付期間 5/2(金)～5/14(水)

下記の①②のいずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は、抽選となります。

①電話か来館 受付時間 9:00～17:00

5/15(木)に抽選後、当選者のみご連絡いたします。

②申込みフォーム 5/2(金)よりご入力いただけます。

右のQRコードを読み取り、千葉市公民館ホームページより
お申し込みください。5/15(木)に抽選後、当落に関わらず
5/22(木)までにメールでご連絡します。



↑千葉市公民館
ホームページ