

チャレンジシニア教室（令和7年度：第2期）

チャレンジシニア教室では、体操や料理実習、アミューズメントカジノなどを行い、楽しみながら介護予防に取り組みます。

対象

市内に住民票を有する 65 歳以上の方

※要介護・要支援認定を受けている方を除く

定員

各 20 人

※多数の場合は抽選、初めての方優先

募集期間

9月1日（月）～16日（火）必着

※蘇我コミュニティセンター会場のみ、9月30日（火）必着。



申込方法

※ 往復ハガキに、氏名（フリガナ）、住所、電話番号、生年月日、希望する会場（1つ）を明記して
〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ（電子申請も可）。

問い合わせ先 健康推進課 ☎245-5146

電子申請はこちらから



会 場	日 程（全6回1コース）	時 間
蘇我コミュニティセンター （中央区今井1丁目）	11/5、11/19、11/26、 <u>12/3</u> 、12/10、12/17（水曜日）	10時～12時
さつきが丘公民館 （花見川区さつきが丘1丁目）	10/10、10/17、10/24、 <u>11/7</u> 、11/14、11/21（金曜日）	14時～16時 ※11/7のみ12時～14時
穴川コミュニティセンター （稲毛区穴川4丁目）	10/14、10/21、10/28、 <u>11/4</u> 、11/11、11/18（火曜日）	10時～12時
千城台コミュニティセンター （若葉区千城台西2丁目）	10/8、10/22、11/5、 <u>11/12</u> 、11/19、11/26（水曜日）	14時～16時 ※11/12のみ12時～14時
鎌取コミュニティセンター （緑区おゆみ野3丁目）	10/3、10/10、10/17、 <u>10/31</u> 、11/14、11/21（金曜日）	10時～12時
真砂コミュニティセンター （美浜区真砂2-3-1）	10/16、10/23、10/30、 <u>11/6</u> 、11/13、11/20（木曜日）	10時～12時

※料理実習日は下線・太字で示しています。