

チャレンジシニア教室（R7.第1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

市内に住所を有する 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）

申込方法

5月1日（木）～14日（水）必着

※ 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）

問合せ 健康推進課 ☎ 245-5146

市ホームページはこちら



日 程	時 間	会 場
6/9・6/16・6/23・6/30・ 7/7・7/14の月曜日	10:00～12:00	蘇我コミュニティセンター （中央区今井1-14-43）
6/11・6/18・6/25・ 7/2・7/9・7/16の水曜日	10:00～12:00	幕張コミュニティセンター （花見川区幕張町3-7730-4）
6/10・6/17・6/24・ 7/1・7/15・7/22の火曜日	10:00～12:00	穴川コミュニティセンター （稲毛区穴川4-12-3）
6/6・6/13・6/20・6/27・ 7/11・7/18の金曜日	10:00～12:00	都賀コミュニティセンター （若葉区都賀4-20-1）
6/5・6/12・6/19・ 6/26・7/3・7/10の木曜日	10:00～12:00	土気あすみが丘プラザ （緑区あすみが丘7-2-4）
6/6・6/13・6/20・ 7/4・7/11・7/18の金曜日	14:00～16:00 7/4のみ 12:00～14:00	高洲コミュニティセンター （美浜区高洲3-12-1）

※料理実習日は下線で示しています。