

参加者
募集中

ジェフと一緒に健康づくり教室

ゲーム感覚で遊びながら体を動かし頭をつかいます



©1992 JEF.FC



対象

市内在住の

65歳以上の方

(※要介護・要支援の認定を受けている方等除く)

～プロサッカー選手も実践する
プログラムをアレンジ～

アスリートをはじめ小学生や高齢者など幅広い年代で簡単にできる体の動きと脳トレを組み合わせたプログラムを実施します。このプログラムは「ライフキネティック」とよばれ脳を活性化し、身体のコординаーション（協調性）能力を高めます。認知機能低下予防や、転倒防止などの身体機能向上にも有効です。

会場	申込期間	日程（全4回） ※時間は10時～11時	定員
幕張コミュニティセンター	8/1 ～9/1	10/3・10/10・10/17・10/24 の金曜日	30人
高洲コミュニティセンター		10/7・10/14・10/28・11/4 の火曜日	30人
蘇我コミュニティセンター	9/1 ～9/30	11/14・11/21・11/28・12/5 の金曜日	30人
都賀コミュニティセンター		11/5・11/12・11/19・11/26 の水曜日	30人
稲毛保健福祉センター	10/1 ～10/31	12/2・12/9・12/16・12/23 の火曜日	30人
鎌取コミュニティセンター		12/3・12/10・12/17・12/24 の水曜日	30人

対 象：市内在住の65歳以上の方
(※要介護・要支援の認定を受けている方等除く)

費 用：400円（全4回分 ※初回にお支払い下さい）

申込期間：上記の通り（最終日に必着）

(※申込多数の場合は抽選、初めての方優先)

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↓

