

参加者
募集中

シ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



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運動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、身体のコーディネーション（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	9/1 ～ 9/30	10/18・10/25・11/1・11/8の金曜日	30人
都賀コミュニティセンター		10/23・11/6・11/13・11/20の水曜日	30人
鎌取コミュニティセンター		10/22・10/29・11/5・11/12の火曜日	30人
中央コミュニティセンター	10/1 ～ 10/31	11/22・11/29・12/13・12/20の金曜日	30人
穴川コミュニティセンター		11/21・11/28・12/5・12/12の木曜日	30人
真砂コミュニティセンター		11/26・12/3・12/10・12/24の火曜日	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 千葉県役所健康推進課へ。（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↓

