

参加者  
募集中

無料

## チャレンジシニア教室（令和7年度：第3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

12月1日（月）～15日（月）必着

### 申込方法

※ 往復ハガキに、①氏名（フリガナ）、②住所、③電話番号、  
④生年月日、⑤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
ハーモニープラザ (中央区千葉寺町 1208-2)	1/16、1/23、1/30、 <b>2/6</b> 、2/13、2/20（金曜日）	14時～16時 ※2/6のみ 12時～14時
花島コミュニティセンター (花見川区花島町 308)	1/14、1/21、1/28、 <b>2/4</b> 、2/18、2/25（水曜日）	10時～12時
長沼コミュニティセンター (稲毛区長沼町 461-8)	1/19、1/26、2/2、 <b>2/9</b> 、2/16、3/2（月曜日）	10時～12時
都賀コミュニティセンター (若葉区都賀 4-20-1)	1/13、1/20、1/27、 <b>2/3</b> 、2/17、2/24（火曜日）	10時～12時
鎌取コミュニティセンター (緑区おゆみ野 3-15-2)	1/13、1/20、1/27、 <b>2/10</b> 、2/17、2/24（火曜日）	14時～16時 ※2/10のみ 12時～14時
高洲コミュニティセンター (美浜区高洲 3-12-1)	1/15、1/22、1/29、 <b>2/5</b> 、2/12、2/19（木曜日）	10時～12時

※料理実習日は下線・太字で示しています。