

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、 <u>2/6</u> 、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、 <u>2/4</u> 、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、 <u>2/9</u> 、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、 <u>2/3</u> 、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、 <u>2/10</u> 、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、 <u>2/5</u> 、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。