

チャレンジシニア教室（R5.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。



100年を生きる。
千葉市



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

12月1日（金）～15日（金）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 (下線部は料理実習※)	時間	会場
1/11・1/18・ <u>1/25</u> ・ 2/1・2/8・2/15の木曜日	14:00～16:00 1/25のみ 12:00～14:00	蘇我コミュニティセンター (中央区今井 1-14-43)
1/12・1/19・ <u>1/26</u> ・ 2/2・2/9・2/16の金曜日	10:00～12:00	花島コミュニティセンター (花見川区花島町 308)
1/15・1/22・ <u>1/29</u> ・ 2/5・2/19・2/26の月曜日	10:00～12:00	長沼コミュニティセンター (稲毛区长沼町 461-8)
1/10・1/17・ <u>1/24</u> ・ 1/31・2/7・2/21の水曜日	10:00～12:00	千城台コミュニティセンター (若葉区千城台西 2-1-1)
1/9・1/16・ <u>1/23</u> ・ 1/30・2/6・2/13の火曜日	10:00～12:00	鎌取コミュニティセンター (緑区おゆみ野 3-15-2)
1/18・1/25・ <u>2/1</u> ・ 2/8・2/15・2/22の木曜日	10:00～12:00	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。