

千葉市に住民票がある
65歳以上の方へ

ジェフと一緒に

健康づくり教室

～楽しく身体と脳を動かして介護予防！～

各区の
会場で
開催！

JEF UNITED
ICHIHARA CHIBA

©1992 JEF.FC

こんなお悩み
ありませんか？



- ☐ 最近つまずきやすくなった。
- ☐ 物忘れが気になる。
- ☐ 楽しみながら身体や頭を動かしたい。
でも、何をしたら良いか分からない。

《そんな方に》
おすすめです！

プロスポーツでも取り入れられている
「脳トレ」×「運動」(ライフキネティック)を体験！



- 高齢者向けにアレンジした内容
で、運動が苦手な方にも安心。
- 楽しみながら脳トレと軽運動を行
い認知機能低下・転倒を予防。

全4回1コース

開催概要及び会場

対 象 千葉市に住民票がある65歳以上の方
(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

定 員 各会場25人
(過去参加歴の無い方優先)

参加費 400円

区	会場(住所)	日程(全4回1コース)	応募締切(必着)
中央区	蘇我コミュニティセンター (中央区今井 1-14-43)	11月18日・11月25日・12月2日・12月9日(水曜日)	10月20日
花見川区	花島コミュニティセンター (花見川区花島町 308)	9月18日・9月25日・10月2日・10月9日(金曜日)	8月20日
稲毛区	穴川コミュニティセンター (稲毛区穴川 4-12-3)	11月17日・11月24日・12月1日・12月8日(火曜日)	10月20日
若葉区	都賀コミュニティセンター (若葉区都賀 4-20-1)	10月14日・10月21日・10月28日・11月4日(水曜日)	9月18日
緑区	鎌取コミュニティセンター (緑区おゆみ野 3-15-2)	10月15日・10月29日・11月5日・11月12日(木曜日)	9月18日
美浜区	真砂コミュニティセンター (美浜区真砂 2-3-1)	9月17日・9月24日・10月1日・10月8日(木曜日)	8月20日

※お住まいの区以外の会場にも申込可能(ただし、応募は一人様1回まで)。

申込みは
こちら！

結果は締切後、はがき
でお知らせします。

◆往復はがきでのお申込み
(必要事項をご記入の上、健康推進課へお送りください)
※「〒260-8722」「千葉市役所健康推進課」宛で届きます)

【記入事項】

- ①教室名「ジェフと一緒に健康づくり教室」
- ②〒・住所 ③氏名(フリガナ) ④生年月日
- ⑤電話番号 ⑥希望する会場

または

◆電子申請でのお申込み
(スマートフォン・PC 等から簡単に
お申込み可能です！)



※HP 中段
「お申し込みについて」
から

お問合せ

千葉市役所健康推進課
(千葉市中央区千葉港1-1)

☎043-245-5146
(受付時間) 平日 9時～17時

千葉市
CHIBA CITY