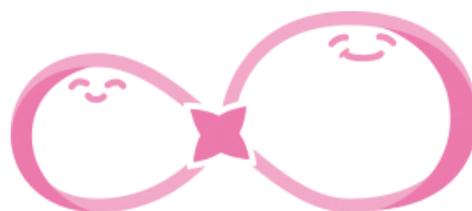




# ジェフと一緒に健康づくり教室

ゲーム感覚で遊びながら  
体を動かし頭をつかいます。



100年を生きる。  
千葉市



～プロサッカー選手も実践する  
プログラムをアレンジ～

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)

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です。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）	開催時間	定員
真砂コミュニティセンター	8/1-11	9/15・9/22・9/29・10/6の金曜日	10時～11時	30人
ハーモニープラザ（中央区）	8/1-11	9/20・9/27・10/4・10/11の水曜日	10時～11時	30人
若葉保健福祉センター	9/1-12	10/12・10/19・10/26・11/9の木曜日	10時～11時	30人
緑保健福祉センター	9/1-12	10/17・10/24・10/31・11/7の火曜日	10時～11時	30人
幕張コミュニティセンター	10/2-12	11/22・11/29・12/6・12/13の水曜日	10時～11時	30人
穴川コミュニティセンター	10/2-12	11/24・12/1・12/8・12/15の金曜日	10時～11時	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 QR コード  
※電子申請にアクセスできます

