



心も体も喜ぶ 体にやさしい健康体操

主催：千葉県レクリエーション・コーディネーターの会
後援：千葉市、NPO法人千葉県レクリエーション協会

- ・気持ちよく、楽しく体を動かしながら、運動を好きになっていただきます。
- ・椅子に座るか、その場に立つかして行なう軽い運動が中心です。
- ・年齢に関係なく、障害のある方でも気軽に楽しんでいただけます。

講師：中島一郎 氏（元国際武道大学教授）



期 日：2023年9月24日（日）13:30～16:00

・受付13:00～ ※途中休憩あり

会 場：千葉県総合スポーツセンター内宿泊研修所（2階大ホール／階段のみ）

・電車→千葉都市モノレール「スポーツセンター」下車（徒歩 約10分）

・車 →京葉道路「穴川IC」→国道16号線柏・八千代方面（約5分）

※センター内、会場から徒歩約5分の所に大駐車場あり

・バス→京成バス・千葉内陸バス「スポーツセンター」下車（徒歩 約5分）

対 象：一般の方、定員60名（先着順／定員になり次第、受付停止）

・健康づくりやレクリエーションに興味のある方

・医師等から運動を控えるよう制限を受けている方はご遠慮ください

参加費：500円（保険代含む）

持ち物：運動のできる服装、飲料水、汗拭き用タオル、（マスク）、等

問合せ：木滝（キタキ）千代子（事務局長）

☎ 043-422-5734（留守電かFax）

申 込：①氏名 ②性別 ③年齢 ④連絡先（電話、できればメール）

⑤障がいの有無 ⑥参加理由 ⑦特記事項 を明記のうえ

★右下のQRコード、または上記の木滝の電話（留守電かFax）にて

お申し込みください

申込期間：9月1日（金）～22日（金）先着順

※定員になり次第、受付を停止します

