

# ゆる体操 健康教室

シニアの方  
大歓迎♪

気楽で カンタン  
おもしろい♪

◆楽に動いて体カアップ  
◆道具いらすの楽チン体操!



開催日	2024年	4/ 9 (火)	4/23 (火)	5/ 7 (火)	5/21 (火)	6/ 4 (火)	6/18 (火)	6/25 (火)
-----	-------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

時間 10:00 ~ 11:30 (15分前より受付)

場所 Cブロック パークセンター内 会議室

参加費 各回1,000円 (税込)

定員 15名 (先着順)

持ち物 バスタオル、飲み物、動きやすい服装 (ジーンズ不可)

講師 竹田 茂代 先生 (ゆる体操正指導員)

1回のみ参加でも、  
すべての参加でも、  
可能です。

**申込**  
3/14 (木) 9:00より  
お電話にて (先着順)  
043-296-0126

大芝生広場や花時計、わんぱく広場、日本庭園見浜園など、幅広い世代が楽しめる公園!

## 県立幕張海浜公園

【管理・運営】県立幕張海浜公園みどりと海パートナーズ  
〒261-0021 千葉県千葉市美浜区ひび野2-116  
TEL: 043-296-0126 FAX: 043-296-0128  
公園HP: <https://www.seibu-la.co.jp/makuhari/>  
アクセス: JR京葉線「海浜幕張駅」南口より徒歩10分ほど



感染症等の影響で中止や内容変更になる場合もございます。ご了承ください。お客様の個人情報はイベントの連絡等に使用し、目的以外に利用することはありません。