

# ゆる体操

シニアの方  
大歓迎♪

# 健康教室

気楽で カンタン  
おもしろい♪

◆カラダをゆるめて若返る！  
◆楽タイキイキ 血行改善！



開催日	2024年	9/10 (火)	9/24 (火)	10/ 1 (火)	10/15 (火)	11/ 5 (火)	12/ 3 (火)	12/17 (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 12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**

8/10 (土) 9:00より  
お電話にて (先着順)  
043-296-0126

Japan YURU Association  
NPO法人  
日本ゆる協会 HP:<https://yuru.net>



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。