

# 真砂いきいき センター フェスティバル

11月30日(日)

9:30~16:30

千葉市真砂いきいきセンター

9:30  
～  
10:30



『南伸子先生による  
エアロビ体操』

定員：16名 \*先着順

持物：汗拭きタオル

お飲み物

申込：11/3(月)9:30～開始

\*直接受付または

電話・FAXで

お申込み下さい。

11:00  
～  
12:40



『真砂いきいき落語会』

定員：45名 \*先着順

持物：上履き

申込：11/3(月)9:30～開始

\*直接受付または

電話・FAXで

お申込み下さい。

11/16  
～  
11/30



## 『福祉講座(パソコン)・ 同好会・生きがい活動の 作品展示』



福祉講座で作成した年賀状や、  
書道・パソコン・手芸等の同  
好会での作品、生きがい活動  
にて制作した作品を展示しま  
す♪

力作をぜひご覧ください😊



案内  
会場  
地図



13：30  
～  
15：30



## ワークショップ 『クリスマス飾りを作 ろう(マクラメ)』

定員：8名 \*先着順  
持物：なし (参加費もございません)  
申込：11/3(月)9：30～開始  
\*直接受付または  
電話・FAXでお申込み下さい。

9：15  
～10：45  
14：00  
～16：00

事前予約不要  
当日参加OK😊  
チケット測定会  
&結果説明

チケット測定会では、握力と長座体前  
屈の2種類を測定します。  
測定後は、結果について看護師が  
ご説明します♪  
測定結果以外の相談は別日に承  
りますのでご了承下さい。



【お問合せ】千葉市真砂いきいきセンター  
電話：043-278-9641  
FAX：043-278-9642

ご来館の際には、公共交通機関をご利用下  
さい。駐車場のご案内は出来かねますので  
ご了承下さい。