



いきいきセンター北国分

# 高齢者の居場所いしばしよで 体操動画を上映します

申し込み  
不要！

誰でも  
参加OK！



お手本は、DVDの映像！  
講師はいません。

## 上映予定日

週に1回！（第3木曜除く）

場所：いきいきセンター北国分  
（住所：北国分1-12-32）

時間：毎回 10時～11時（1時間）



	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
10月	2日	9日		23日	30日
11月	6日	13日		27日	
12月	4日	11日		25日	
1月		8日		22日	29日
2月	5日	12日		26日	
3月	5日	12日		26日	



ちょこっと体操がしたいなあ～と思ったら

ひとりでも、お友達と一緒にでも。

お気軽にどうぞ。





### 電車でお越しの方

北総線矢切駅から徒歩約7分

### バスでお越しの方

京成バス 矢切バス停から約7分

下矢切バス停から約8分

### 自転車・バイクでお越しの方

センター敷地内の駐輪場をご利用いただけます。

※当施設は駐車場が狭いため、車での来所は  
ご遠慮下さい。