

いきいきセンター塩浜

高齢者の居場所**いばしょ**で〈市川みんなで体操〉



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。

※施設を初めて利用する人は
利用者登録が必要です。

上映予定日

場所：いきいきセンター塩浜
(住所：塩浜4-3-1号棟101)

毎週火曜日 時間：10時～11時半



令和8年4月	7日	14日	21日	28日	
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日	28日		
8月	4日	18日	25日		
9月	1日	8日	15日	29日	
10月	6日	20日	27日		
11月	10日	17日			
12月	1日	8日	15日	22日	
令和9年1月	5日	19日	26日		
2月	2日	9日	16日		
3月	2日	9日	16日	30日	

上記の火曜日以外でも いつでもDVD見ながら体操できます。
お待ちしております！ (*月曜日・祝日は休館日です。)

ちょこっと体操がしたいなあ～と思ったら

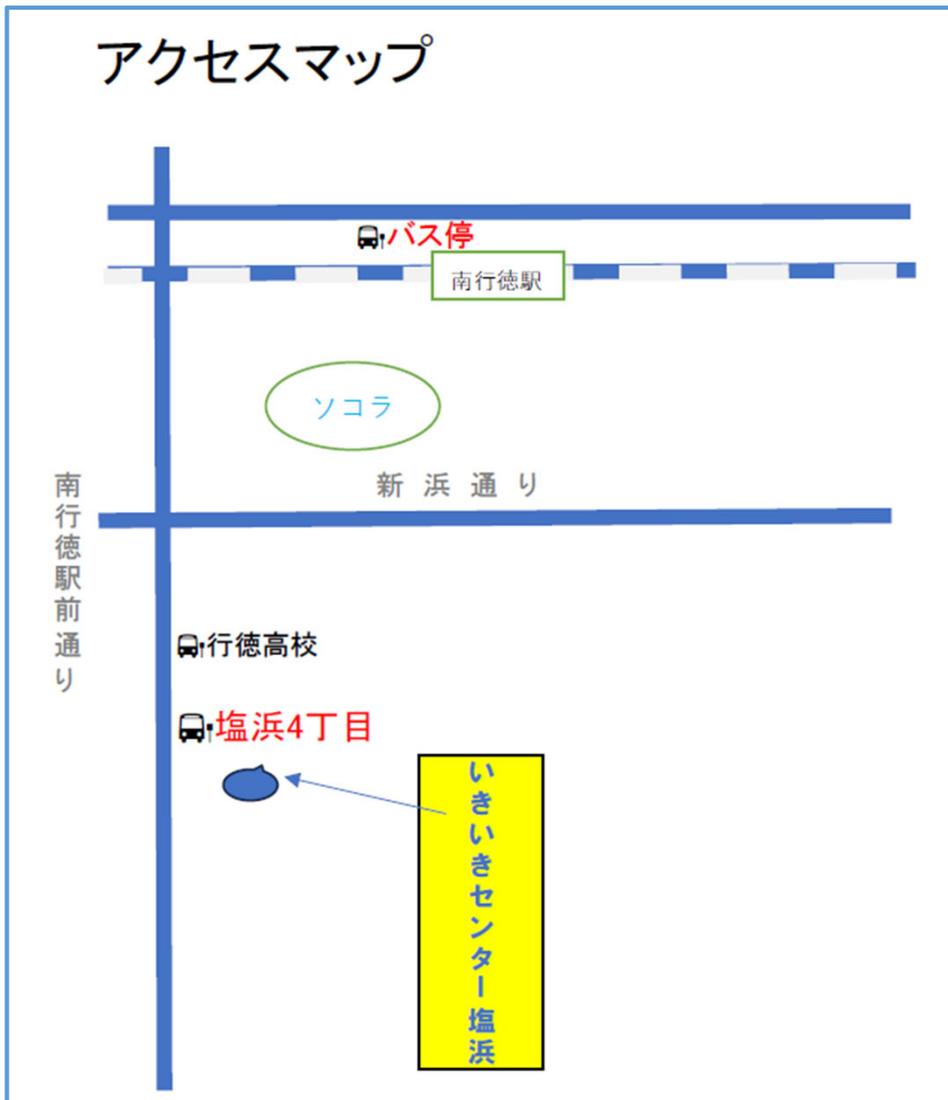
ひとりでも、お友達と一緒にでも。

お気軽にどうぞ



フレイル予防

アクセスマップ



電車でお越しの方

南行徳駅から徒歩23分

バスでお越しの方

塩浜4丁目 下車徒歩 1分

*南行徳駅からハイタウン塩浜行き

*南行徳駅から新浦安行き

*本八幡駅から新浦安行き

自転車 バイクでお越しの方

センター敷地内に駐輪場あります。

自動車駐車場はありません。