



いきいきセンター大洲

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。

※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

週に1回！（毎週水曜日）

場所：いきいきセンター大洲
（住所：大洲4-18-3）

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
4月	1日	8日	15日	22日	（休館）
5月	（休館）	13日	20日	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日	12日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	（休館）	30日
10月	7日	14日	21日	28日	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	（休館）
1月	6日	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日	
3月	3日	10日	17日	24日	31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

JR総武線市川駅から徒歩約7分

バスでお越しの方

京成バス 大洲3丁目バス停から約3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。

※当施設利用者の駐車場はありません。車での来所は
ご遠慮下さい。