



いきいきセンター日之出

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回木曜日！

場所：いきいきセンター日之出
(住所：市川市日之出18-8)

時間：毎回 14時～15時 (1時間)



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

東京メトロ東西線行徳駅から徒歩約20分

バスでお越しの方

京成バス千葉ウエスト妙典駅行きバス
宝二丁目バス停下車徒歩5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。

自動車用駐車場はありません