



いきいき市川リフレッシュ体操

高齢者の居場所いしばしょで 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

毎月第1・第3水曜日

場所：いきいきセンター市川

住所：市川市市川2-33-6

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
7月	1日		15日		
8月	5日		19日		
9月	2日		16日		
10月	7日		21日		
11月	4日		18日		
12月	2日		16日		
R9.1月	6日		20日		
2月	3日		17日		
3月	3日		17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市川駅から徒歩5分

©当施設は駐車場がないため、徒歩でお越しください。