



# 田尻 いきいきリフレッシュ体操

## 高齢者の居場所いばしょで 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 週に1回！（第2・4日曜日除く）

場所：いきいきセンター田尻  
住所：市川市田尻4-13-3

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
7月	5日		19日		
8月	2日		16日		30日
9月	6日		20日		
10月	4日		18日		
11月	1日		15日		29日
12月	6日		20日		
R9.1月			17日		31日
2月	7日		21日		
3月	7日		21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 原木中山駅から徒歩約9分

**※路線バスの運行はございません！**

- ・ **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。