

回覧

千葉市に住民票がある  
65歳以上の方へ

ジェフと一緒に

# 健康づくり教室

～楽しく身体と脳を動かして介護予防！～

花見川区  
会場で  
開催！

JEF UNITED  
ICHIHARA CHIBA

©1992 JEF.F

こんなお悩み  
ありませんか？



- ☐ 最近つまずきやすくなった。
- ☐ 物忘れが気になる。
- ☐ 楽しみながら身体や頭を動かしたい。  
でも、何をしたら良いか分からない。

《そんな方に》  
おすすめです！

プロスポーツでも取り入れられている  
「脳トレ」×「運動」(ライフキネティック)を体験！



脳トレ

考えながら動いて  
脳を活性化！



運動

簡単な動作で  
身体機能を向上！



仲間  
づくり

みんなで楽しく  
続けられる！

- 高齢者向けにアレンジした内容で、運動が苦手な方にも安心。
- 楽しみながら脳トレと軽運動を行い認知機能低下・転倒を予防。

全4回1コース

## 開催概要

会 場

花島コミュニティセンター  
(千葉市花見川区花島町 308)

日 時

9月18日・25日、10月2日・9日  
毎週金曜日 午前10時～11時

対 象

千葉市に住民票を有する65歳以上の方  
(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

定 員

25人  
(応募多数の場合、過去参加歴の無い方を優先の上、抽選)

参加費

400円 (保険料)

## 会場までのアクセス

＜花島コミュニティセンター＞

＜公共交通機関＞

- ・JR 総武線「幕張」駅北口から(シーサイドバス)  
「花島公園」行きで『花島公園』下車、徒歩1分
  - ・京成八千代台駅東口から(京成バス)  
「団地循環」「花見川車庫」「新検見川駅」「海浜幕張駅」「津田沼駅」  
「習志野出張所」「いきいきプラザ」行きで『花見川交番』下車、徒歩20分
- ※お車でのお越しの場合、併設する駐車場(211台)をご利用ください。

## 他 区 会 場

千葉市 ジェフ 健康づくり

他区会場でも開催！

お住まいの区以外の会場にも申込可能です！

詳しくはこちら ▶



申込みは  
こちら！

### ※注意事項

- ・応募はお一人様1回まで。
- ・結果は締切後、はがきでお知らせします。

申込締切

8月20日(木)必着 ※花見川区会場

### ◆往復はがきでのお申込み

(必要事項をご記入の上、健康推進課へお送りください)  
※「〒260-8722」千葉市役所健康推進課宛で届きます)

### 【記入事項】

- ①教室名「ジェフと一緒に健康づくり教室」
- ②〒・住所 ③氏名(フリガナ) ④生年月日
- ⑤電話番号 ⑥希望する会場

または

### ◆電子申請でのお申込み

(スマートフォン・PC等から簡単に  
お申込み可能です！)



※HP 中段  
「お申し込みについて」  
から

お問合せ

千葉市役所健康推進課  
(千葉市中央区千葉港1-1)

☎043-245-5146  
(受付時間) 平日 9時～17時

千葉市  
CHIBA CITY