

平成25年度 ちばてんだいSV
〈シニアプログラム〉

てんてん体操

(天台) てんだいスポーツクラブより

(転倒) てんとう予防プログラム

頭と体をいっしょに鍛える体操です！

「いつまでも元気でいたい。からだを動かしたい。」



「みんなと笑顔で体操したい。らくに歩けるようにしたい。」

参加費



火曜日開催

参加者随時募集。体験も歓迎！

- 講師：川村 悠(おゆみの診療所:理学療法士)
日時：火曜日開催 14:00~16:00
場所：千葉県総合スポーツセンター内宿泊研修所大ホール
参加費：1回 500円(会員価格)
持ち物：運動しやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ



クラブ理念

本クラブはスポーツを通じて
千葉県総合スポーツセンターを拠点に
地域の人づくりまちづくりをめざします

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも

千葉県総合スポーツセンター 宿泊研修所内

ちばてんだいSV事務局

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町285

TEL 043-207-4577

FAX 043-207-4578

chibatendaisv@yahoo.co.jp

