

## 浦安市文化会館



### 【開催日時】

令和6年 6月10日(月)  
6月24日(月)  
8月26日(月)  
10月28日(月)  
12月23日(月)  
令和7年 2月17日(月)

浦安市猫実 1-1-2 市役所隣  
※専用駐車場はございません。

●各回 11:00 ~ 11:30  
(10:45 受付開始)

## 浦安市民プラザ Wave101



### 【開催日時】

令和6年 6月26日(水)  
7月24日(水)  
9月25日(水)  
11月27日(水)  
令和7年 1月22日(水)  
3月26日(水)

浦安市入船 1-4-1 イオン新浦安  
ショッピングセンター 4F  
※専用駐車場はございません。

●各回 11:00 ~ 11:30  
(10:45 受付開始)

ストレッチ

×

リズム  
エクササイズ

×

筋力  
トレーニング

いすに座っての  
実施!

当日は **飲み物・タオル** をお持ちいただき、  
**動きやすい服装** でご参加ください。

問合せ：バルドルール浦安アリーナ（浦安市総合体育館）  
TEL 047-355-1110