

中央いきいきプラザだより

少しずつ、春の訪れが感じられますように.....



ツイッターQRコード



令和5年2月25日発行

令和5年度高齢者福祉講座募集のお知らせ

3月1日(水)～3月10日(金)(消印有効)

往復はがきかホームページより申し込めます。詳細は市政だより3月号で。

番号	講座名	期間	曜日	開始時間	定員
1	スマートフォン入門	前期	第1・3月	9:30	16
2	はじめてのオカリナ	通年	〃	〃	20
3	パソコン講座	〃	〃	12:00	16
4	脳活性化講座	前期	第2・4月	14:30	18
5	はじめての水彩色鉛筆画	通年	第1・3火	9:30	20
6	笑って動いて脳キラリン	〃	〃	〃	18
7	はじめてのフラダンス	〃	第2・4火	〃	25
8	健康麻雀入門	前期	〃	12:00	20
9	仲間と楽しく健康体操	通年	第1・3水	9:30	30
10	姿勢改善ピラティス	前期	〃	14:30	26
11	手話講座	〃	〃	〃	18
12	海外旅行の英会話	通年	第2・4水	9:30	20
13	はじめての陶芸	〃	〃	12:00	〃
14	はじめての水彩画	〃	第2・4木	14:30	〃
15	はじめてのハーモニカ	〃	第1・3金	9:30	〃
16	楽々ヨガ	〃	第2・4金	〃	26
17	大人のためのダーツ教室	前期	第1・3土	12:30	12
18	ゆるゆる体操	通年	〃	14:30	26

講演会のお知らせ

3月1日(水)9:30から申し込めます。

①☆楽しい漢字～古代文字と四字熟語～☆

②☆身近なところからSDGs☆

日時：3月7日(火) 13:30～15:30

日時：3月14日(火) 13:30～14:30

対象：市内在住の60歳以上の方先着20名募集

対象：市内在住の60歳以上の方先着20名募集

※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコインパーキングをご利用ください。

千葉市中央いきいきプラザ

電話 043-209-9000

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

FAX 043-209-9006

開館時間 9:00～17:15





深くゆっくりした呼吸をしていますか？

いい呼吸とは胸式と腹式の両方を含む深くゆっくりした呼吸です

- ・自分の呼吸をチェックしてみましょう。
- ・20秒以上かけて息を吐くことができない。
- ・気がつくとき口が開いている。
- ・猫背である、もしくは背中が丸まっている。
- ・肩や首が凝っている。
- ・よくため息をつく。
- ・日常生活の中で息苦しさを覚えることがある。

※普段どんな呼吸をしているか、自分では意外と分からないもの。
上記の項目に多く当てはまる人は、呼吸が浅くなっている可能性が・・・

体が喜ぶいい呼吸の成果

