

千葉市美浜いきいきプラザ

## いきいきだより 3月号



千葉市美浜いきいきプラザは、介護予防と生きがい、仲間作りを通して、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと生活できるように支援する施設です。

ホームページ <http://www.shafuku-chiba.jp/mihama.html>



## 2023年度「高齢者福祉講座」受講生 (合計469人!)を大募集します。3/10(金)迄!

### 高齢者福祉講座とは?

(注)

- ・千葉市に住所を有する**60歳以上の方**を対象とした**受講料無料**の講座です。  
(注) 材料費等は自己負担となります。別途お問い合わせください。
- ・内容は全て**初心者**を対象としたものです。
- ・この春、**何か始めたい、お友達を作りたい**とお考えの方、是非ご応募ください!
- ・応募方法は「往復はがき」または「インターネット」です(詳細は裏面に記載)。
- ・受講期間は通年(16回)又は前期(8回)、初回は4月下旬開始予定です。

No.	講座名	期間	日程	開始時間 (2時間)	定員	内容
1	楽しい川柳入門	通年	第1・3 月曜日	12:00	20	日本で一番古い川柳会の講師による本格川柳講座を楽しく基礎から学びます。
2	陶芸入門	通年	第1・3 火曜日	9:30	21	陶芸用粘土の成形方法を中心に、陶芸の作成工程を楽しみます。陶芸窯があります!!
3	ワイヤークラフト入門	通年	第1・3 火曜日	12:00	18	アルミワイヤーを手やペンチで曲げたり巻止めたりして、お洒落な作品を作ります。
4	鉛筆デッサン ・色えんぴつ画入門	通年	第2・4 火曜日	12:00	24	これから絵を描きたい方に、どう描いたら良いか、講師が分かりやすく指導します。
5	実用書道入門	通年	第1・3 水曜日	9:30	24	書の基本を学び、実生活の中で使える書道の習得を目指します。
6	太極拳入門	通年	第1・3 水曜日	12:00	35	「八段錦」を習得し、足腰の強化による転倒予防や呼吸法による心身機能向上を目指します。
7	ストレッチ&リズム体操	通年	第2・4 水曜日	9:30	36	筋肉を伸ばすストレッチとリズムカルな体操により、いきいきと動ける体作りを目指します。
8	ポッチャ入門(前期)	前期	第2・4 水曜日	12:00	20	年齢関係なく楽しめるポッチャ。基礎技術を学び、皆で和気あいあいと楽しめます。
9	折り紙入門	通年	第1・3 木曜日	9:30	20	一枚の折り紙が花や動物や果物に変身!折り紙の魅力を味わいます。脳の活性化にも効果あり。
10	ヨガ入門	通年	第1・3 木曜日	12:00	35	呼吸法や姿勢を学び、体の歪みを整えるとともに筋肉を使い、心身の健康増進を目指します。
11	骨格改善コンディショニング	通年	第2・4 木曜日	9:30	30	骨格・筋肉の使い方のくせを改善・リセットし、正しく動く疲れづらい身体を目指します。
12	レクリエーションで脳トレ	通年	第2・4 木曜日	12:00	20	笑いあふれる講座の中で注意力や記憶力等を鍛え、認知・精神機能の向上を目指します。
13	健康体操	通年	第1・3 金曜日	14:30	36	様々な体操による筋力・柔軟性の向上と仲間づくりを通して、心身の健康増進を図ります。

No.	講座名	期間	日程	開始時間 (2時間)	定員	内 容
14	スマホ入門iPhone (前期)	前期	第2・4 金曜日	12:00	20	「リンゴのマークのスマホ」をお持ちの方を対象に、基本操作と活用技術の初歩を学びます。
15	スマホ入門Android (前期)	前期	第2・4 金曜日	14:30	20	コミュニケーションと情報端末としてのスマホの基本操作と活用技術の初歩を学びます。
16	元気向上!筋トレ体操 (前期)	前期	第1・3 土曜日	9:30	30	「体のハリは心のハリ」をモットーに、器具を使わず自宅でできる筋力アップ方法を学びます。
17	ベランダで楽しむ 寄せ植え (前期)	前期	第1・3 土曜日	9:30	20	コロナ過の自粛生活の中で、あなたのベランダに小さな庭(寄せ植え)を作ってみませんか?
18	絵手紙入門	通年	第1・3 土曜日	14:30	20	絵手紙を通じて多くの人にぬくもりをお届けする季節に合わせた作品を楽しく描きます。
19	やさしい日常英会話	通年	第2・4 土曜日	9:30	20	基礎を学び、日常や海外旅行等シーンに合わせた英会話の習得を目指します。

### 応募要領 (市政だより3/1号抜粋)

- 【対象】市内在住の60歳以上の方 (4/1現在)
- 【料金】無料 (教材費、保険料を除く)
- 【申込】往復はがきに記入例 (右記) のとおり明記して美浜いきいきプラザへ。3/10 (金) 消印有効。市社会福祉協議会ホームページからも応募可能。
- 【注意】
  - ・前年度同一区内で受講した講座の申込は不可。
  - ・応募多数の場合、3/17 (金) に公開抽選。結果は3/24 (金) に発送。
  - ・中止の場合、翌年以降への当選権利の振替なし。
  - ・欠員募集は3/24に掲示、3/29から受付開始。

### 往復はがき記入例

63 [返信]	0000-0000 住所・氏名を記入 自分の郵便番号・	往信 (裏) 1 講座番号・講座名 2 氏名 (フリガナ) 3 郵便番号・住所 4 電話番号 5 年齢
63 [返信]	0000-0000 記入 プラザの宛先を 申込先いきいき	返信 (裏) 何も記入しないで ください

## 3月開催 各種イベントのお知らせ

3月イベントお申込み開始  
3月1日 (水)  
9:30~

申込方法：美浜いきいきプラザ1階・受付に直接ご来館  
または電話・FAX (氏名、住所、年齢、電話番号を明記)  
※お電話でのお申込みは、開館時間内 ( ~17:15 まで) をお願いいたします。  
対 象：千葉市に住所を有する60歳以上の方  
申込締切：3月10日 (金) 17:15まで

事前申込み制  
抽選

### 講演会「スマートフォン インターネットと安全な使い方」

◆開催日時 3/12 (日) 10:00~12:00 ◆募集人数 20人

事前申込み制  
抽選

### 理学療法士の講演会「柔軟性を高める老化予防体操」

◆開催日時 3/29 (水) 9:30~11:30 ◆募集人数 26人

- ◆集会室でのカラオケについて…現在中止しております。  
集会室の一般開放日時については、事務窓口にお問い合わせください。
- ◆教養娯楽室 (囲碁・将棋) は終日開放しています。

## 千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00~17:15

電話 043-270-1800 FAX 043-270-1811

※一般駐車場はありません。お車でお越しの際は、近隣有料駐車場をご利用ください。

QRコード



Twitterで  
イベント情  
報等、随時  
更新してい  
ます。