

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより 4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>



令和5年度 高齢者福祉講座“欠員募集”

残念ながら落選された方、まだご応募されていない方、もう一つ受けた
い講座がある方、またとない**チャンス**です！！ぜひご応募ください！！

No	講座名	募集人員	開催曜日	初回	時間	回数	内容	持ち物等
1	楽しい川柳入門	5	1・3月	4/17	12:00 14:00	16	日本で一番歴史のある川柳会から講師をお招きし、本格川柳を楽しく学びます。	国語・漢字辞典、テキスト代200円(初回のみ)、資料代320円(初回のみ)
2	ワイヤークラフト入門	9	1・3火	4/18	12:00 14:00	16	カラーワイヤーを曲げたり絡めたりしながら日常生活をお洒落に飾る作品を作ります。	作品持ち帰り袋(毎回)、初回及び2回目材料費 1,100円
3	元気向上！ 筋トレ体操	7	2・4土	5/6	9:30 11:30	8	ベテラントレーナーである講師のモットーは「体のハリはこころのハリ」。実演と正しい知識で筋力アップを目指しましょう。	ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物、運動着(ベルトは不可)
4	ベランダで楽しむ 寄せ植え (春～夏にかけて)	8	1・3土	4/15	9:30 11:30	8	マンション形式の住宅が多い美浜区でも趣味として楽しめるベランダを使った園芸の講座です。	筆記用具(初回到2回目以降に必要な持ち物・材料費等について説明します)

Q. 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。

美浜いきいきプラザ施設紹介 vol.①

美浜いきいきプラザでは、人気の電位治療器「ヘルストロン」を計9台設置
しています！ 優しい電気で身体を包み込み、頭痛や肩凝りを緩解する効果があ
るとされています。上から差し込む暖かい日差しも相まってとても心地よいです
よ！ヘルストロン使用でのご来館もお待ちしております♪

※心臓病と診断された方やペースメーカー等医用電気機器を使用している方
は、使用できません。



美浜いきいきプラザからのお知らせ

3月13日以降の美浜いきいきプラザの利用についての変更点をお知らせします。

【変更点】

・マスクの着用は、個人の判断

※R5.1~2月のコロナ関連死亡者の約9割が高齢者であることから、千葉市はマスクの着用を推奨しています。

・カラオケ・合唱・吹き矢の活動の「再開」

※ただし、上記の活動は、感染リスクが高いため
マスクの着用をお願いいたします。



引き続き換気や手指消毒等、感染対策に努めて活動しましょう



4月集会室 開放予定表

1日	土	9:00~17:15	12日	水	9:00~11:30	20日	木	14:30~17:15
2日	日	9:00~17:15	13日	木	9:00~11:30	22日	土	12:00~17:15
3日	月	12:00~17:15			14:30~17:15	23日	日	9:00~17:15
6日	木	12:00~17:15	14日	金	9:00~17:15	27日	木	14:30~17:15
7日	金	14:30~17:15	15日	土	9:00~17:15	28日	金	9:00~17:15
8日	土	12:00~17:15	16日	日	9:00~17:15	29日	土	9:00~17:15
9日	日	9:00~17:15	17日	月	12:00~17:15	30日	日	9:00~11:30

◆予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。

◆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。