

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより 5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>

ホームページ QR



令和5年度
第1回目!

健康フェスティバル開催 / 無料!

普段測る機会の少ない**骨密度や体組成(筋肉量など)**も測れます!
ぜひこの機会にご参加ください!

開催日：5月21日(日)

① 9:45~11:45

② 13:15~15:15

定員：各54人(計108人)

内容：骨密度、血管年齢

体組成(四肢の筋肉量、体脂肪、水分量など)

看護師による健康相談

※ペースメーカー等医用電気機器を使用している方は、測定できません。

骨密度測定



血管年齢測定



体組成測定



申込開始：5月1日(月) 9:30~

事前予約制 先着順

申込方法：美浜いきいきプラザ1階・受付に直接ご来館し申込、
または電話・FAX(氏名、住所、年齢、電話番号を明記)

対象：千葉市に住所を有する60歳以上の方

申込締切：5月10日(水) 17:15まで

※定員に達し次第、申込を締め切らせていただきます。

美浜いきいきプラザ施設紹介 vol.②

美浜いきいきプラザでは、同好会の活動場所としてお部屋の貸出を行っています。趣味系、学習系、体操系など幅広いジャンルの同好会が多数活動されています！

プラザの2階へ上がる階段の踊り場には、**同好会の会員募集情報が掲載されています！**また、受付窓口にて会員募集中の同好会一覧も配布しています。新しい素敵な出会い・経験があるかも？

会員募集情報の確認でのお越しもぜひお待ちしております(^^)／



5月 集会室開放予定表

1日	月	12:00~17:15	13日	土	12:00~17:15	27日	土	12:00~17:15
5日	金	14:30~17:15	14日	日	9:00~17:15	28日	日	9:00~17:15
6日	土	12:00~17:15	15日	月	12:00~17:15	29日	月	9:00~17:15
7日	日	9:00~17:15	20日	土	12:00~17:15	30日	火	9:00~17:15
12日	金	9:00~17:15	26日	金	9:00~17:15	31日	水	12:00~17:15

- ◆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。

千葉県美浜いきいきプラザ

千葉県美浜区高洲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。