

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより

6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



6月開催イベントのお知らせ

事前申込み制
先着順

講演会「想いをつなぐ ～家族で学ぶ遺言・相続～」

協力：ソニー生命保険株式会社

「家族の未来を守る知恵を共有しましょう！大切な家族との絆を深めるための遺言や相続についてお話しします。遺産を円満に受け継ぎ、家族の笑顔を守るための方法を学びましょう。家族で参加できる貴重な機会です。ぜひ親子でご参加ください」

- ◆開催日時 ①6月13日(火) 10:30～11:30
②6月27日(火) 10:30～11:30
- ◆募集人数 各20人(①、②それぞれ同一の内容です)
- ◆対象 千葉市に住所を有する方 **どなたでも！**

事前申込み制
先着順

＼ご好評いただきました健康フェスティバルをもう1度！／

第2回 健康フェスティバル

- ◆開催日時 6月25日(日) 9:45～11:45
- ◆募集人数 定員54名
- ◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- ◆内容 骨密度、血管年齢、体組成測定(四肢の筋肉量、体脂肪、水分量など) 看護師による健康相談など

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

受付期間：6月1日(木) 9:30～6月10日(土) 17:15まで

お知らせは裏面にも続きます！

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。

いきいき体操 欠員募集

いきいき体操とは？

介護予防や仲間作りを目的とした介護予防指導士による体操教室です。楽しみながら、身体機能の向上を目指します。

実施期間：7月から9月末まで

募集人数：Aコース（第1・3月曜日	9：15～10：15）	<u>1名</u>
Bコース（第1・3月曜日	10：35～11：35）	<u>4名</u>
Cコース（第2・4月曜日	9：15～10：15）	<u>9名</u>
Dコース（第2・4月曜日	10：35～11：35）	<u>7名</u>

※応募者多数の場合は、**抽選**となります（未経験者の方を優先します）

<お申込み方法>

対象：市内に住所を有する60歳以上の方で職員の補助なく参加可能な方
ボディケアスクール7月コースに当選していない方

受付期間：6月12日（月）～19日（月） 1階受付事務室にて受付

ボディケアスクール 欠員募集

大人気!のボディケアスクールの「7月コース欠員募集」のお知らせです！

ボディケアスクールとは？

理学療法士の講師と一緒にストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の向上を目指すプログラムです。



実施期間：7月から9月の火曜日（第5週を除く）全12回

募集人数：	9：30～11：30	<u>1名</u>
	13：30～15：30	<u>2名</u>

※応募者多数の場合は、**抽選**となります（未経験者の方を優先します）

<お申込み方法>

対象：市内に住所を有する60歳以上の方で職員の補助なく参加可能な方
受付期間：6月1日（木）～7日（水） 1階受付事務室にて受付

6月 集会室開放予定表

3日	土	12:00～17:15	11日	日	9:00～17:15	24日	土	12:00～17:15
4日	日	9:00～17:15	17日	土	12:00～17:15	29日	木	9:00～17:15
5日	月	12:00～17:15	18日	日	9:00～17:15	30日	金	9:00～17:15
9日	金	9:00～17:15	19日	月	12:00～17:15			
10日	土	12:00～17:15	23日	金	9:00～17:15			

◆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。