

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより 7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 QR

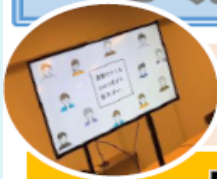


ホームページ <https://chiba-shakyo.jp/mihama-p/>

地域多世代交流イベントのご案内

お申込みはQRコードから!

地域多世代交流イベント ~人と人がつながる~



イベント内容

朗読・手話で歌おう・ダンス・民舞・健康体操

お友達も誘って、ぜひご参加ください!!

開催日: 7月30日(日) 14:00~15:00

(受付 13:30~)



- 募集人数● 50名程度 申し込み先着順
- 参加費● 無料(マスク着用でご参加ください)



◆お申込み URL◆ [予約制](https://forms.gle/xzKje9pH3fUvGLTD6)となっております 申込み用 QR コード▶

<https://forms.gle/xzKje9pH3fUvGLTD6>



- イベント当日、当団体において写真・動画撮影を行います。
- ボランティア行事保険への加入をお願いしております。(保険料は当団体が負担)



キューミー
NPO 法人 Q-mii

- 電話番号: 050-3631-6122
- メールアドレス: npo_qmii@yahoo.co.jp

▲公式ライン

いきいきプラザ7月開催イベント

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

受付期間: ①②は7/1(土) 9:30~7/10(月) 17:15迄、③は7/11(火) 9:30~7/18(火) 17:15迄

事前申込制
応募者多数の場合抽選



①みはま歌声集会



ギター伴奏と歌声が素敵な先生と一緒に、皆さんで懐かしの歌を中心に歌います!
思い出に浸りながら名曲を懐かしみましょう♪

◆開催日時 7月15日(土) 13:30~15:00

◆募集人数 80名(対象:市内在住60歳以上の方)

歌詞カード
有ります

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。

Twitter
イベント情報等、随時更新中です。

QRコード



裏面もご覧ください

事前申込制
応募者多数の場合抽選

②短期講座「eスポーツ体験会」全4回

eスポーツとは、ビデオゲーム等を使ったスポーツ競技です。脳機能の活性化、認知機能の低下予防に効果があると言われています。

◆開催日時 7月17日、24日、31日、8月7日（いずれも月曜日）
9：30～11：30

◆募集人数 16名（対象：市内在住60歳以上の方）

目指せ!!
ねんりんピック
千葉市代表選手



事前申込制
応募者多数の場合抽選

理学療法士講演会

③「家庭でできる腰痛・膝痛軽減体操」

いきいきプラザのボディーケアスクール担当理学療法士が、腰痛・膝痛軽減に効果のある家庭でできるストレッチ体操や運動を分かりやすく伝授します。

◆開催日時 7月31日（月）10：00～11：30

◆募集人数 26名（対象：市内在住60歳以上の方）

お申込み開始は
8/1からです！

【予告】生きがい活動支援通所事業

&ボディーケアスクール参加者募集

※募集人数や申込方法など詳細は、市政だより8月号、千葉市社会福祉協議会HPに掲載されます。

①生きがい活動支援通所事業

週1回、介護予防体操や趣味活動などを行いながら、いつまでもいきいきとした生活を続けられるよう支援する介護予防事業です。

②ボディーケアスクール

理学療法士の指導により、2時間程度のストレッチ体操など身体機能の向上を図る取り組みです。全12回、3ヶ月間のコースです。

7月 集会室開放予定表

1日	土	12:00～17:15	9日	日	9:00～17:15	22日	土	12:00～17:15
2日	日	9:00～17:15	14日	金	9:00～17:15	23日	日	9:00～17:15
3日	月	12:00～17:15	16日	日	9:00～17:15	28日	金	9:00～17:15
8日	土	12:00～17:15	17日	月	12:00～17:15	31日	月	12:30～17:15

◆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。