

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより8月号



ラジオ体操しませんか?
どなたでもご参加可!!

毎朝8:45~(雨天中止)
場所:美浜いきいきプラザ玄関前
夏休みの小中学生の皆さんも
お待ちしております!

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 <https://chiba-shakyo.jp/mihama-p/>

ホームページ QR



1 生きがい活動支援通所事業(10月~3月)参加者募集

体操や教養講座、趣味活動を行いながら参加者同士交流を深めることで
生きがいづくりや仲間づくりを行う事業です。

【対象】 市内に住所を有する65歳以上の方(10月1日現在)
かつ、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方。

【定員】 各曜日ごとに18名

【日時】 火曜日~土曜日のうち、
毎週1回(祝日を除く)

つぎの3通りから選べます!

- ① 1日利用 10時~15時
- ② 午前利用 10時~12時
- ③ 午後利用 13時~15時

ぜひ見学にお越しください😊



2 ボディケアスクール 10月~12月コース 参加者募集 R6.1月~3月コース

理学療法士の指導による2時間程度のストレッチ体操・筋力トレーニングなどを行い、
身体機能の向上を図る事業です。

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方(各コース開始月の1日現在)
職員の補助なく体操に参加可能な方

【定員】 午前、午後のコース それぞれ28名

【日時】 毎週火曜日(第5週除く)、全12回のコース



①②のお申し込み方法

- 往復はがき、または千葉市社会福祉協議会のホームページより応募可
※お申し込みは①②どちらか1つ、応募者多数の場合は抽選となります
- 募集期間: 8月1日(火)~8月10日(木)まで(当日消印有効)
- 詳細は市政だより8月号をご覧ください、窓口にお問い合わせください

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

8月開催イベント情報

受付期間：8/1（火）9：30～8/10（木）17：15まで

※③は抽選、④⑤⑥は先着順

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）申込

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

※8/1は電話・FAXは大変繋がりにくくなります。窓口申し込みをお勧めします。

3 ネットトラブルに遭わないために

事前申込制
応募者多数⇒抽選

～通販でのトラブルなどネットトラブルの現状と注意点が学べます～

◆開催日時 8月21日（月）13：30～15：00

◆募集人数 60名



4 スマートフォン講座

午前・午後各20名 先着順

午前、午後の講座
内容は、同一です。
どちらかに一つに
ご応募ください。

入門編：買う前にわかる！スマートフォン体験

◆開催日時 8月23日（水） 10：00～12：00
13：30～15：30



5 中級編：触って体験！スマホの基本とLINE体験

◆開催日時 8月24日（木） 10：00～12：00
13：30～15：30



6 上級編：触って体験！スマホの基本とキャッシュレス

◆開催日時 8月25日（金） 10：00～12：00
13：30～15：30



8月 集会室開放予定表

◆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。

2日	水	12:00～14:00	12日	土	12:00～17:15	24日	木	9:00～11:30
3日	木	12:00～14:00	13日	日	9:00～17:15	25日	金	9:00～17:15
4日	金	14:30～17:15	16日	水	12:00～14:00	26日	土	12:00～17:15
5日	土	9:00～17:15	17日	木	12:00～14:00	27日	日	9:00～17:15
6日	日	9:00～17:15	18日	金	14:30～17:15	29日	火	9:00～17:15
9日	水	9:00～14:00	19日	土	9:00～17:15	30日	水	9:00～11:30
10日	木	9:00～11:30	20日	日	9:00～17:15	31日	木	9:00～14:00
11日	金	9:00～17:15	23日	水	9:00～14:00			