

# 真砂いきいき センターだより 9月号



←公式X (Twitter)  
是非ご覧下さい♪



※当センターは、市内在住で60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です。



## 講演会

### eスポーツ体験会

ゲームで楽しく脳活しよう

認知機能の低下を防ぐ効果も期待されているeスポーツ。TVゲームに触るのが初めての方も楽しめる体験会です。

9/14 (木)

10:00~12:00

定員: 18名



※料金未記載の物は  
無料でご参加頂けます。



## 講演会 季節の折紙

手や指を器用に動かすことで、脳の活性化にもつながる折紙。今回の講演会では秋に彩りを添える、可愛らしいフクロウを作ります。

9/29 (金)

13:00~15:00

定員: 15名

材料費: 100円

## ミニボディケアスクール 10月コース 募集開始

理学療法士の体操指導を、DVDで見ながら行う体操です。ストレッチや筋力トレーニング等、1時間で楽しく身体を動かします。

10月~12月コース

10/8 (日) 開始

~12/24 (日) 終了

第2・4日曜日

12:00~13:00

定員: 14名

先着順



## 後期福祉講座 募集開始のお知らせ

右記の福祉講座3点につきまして、10月~3月コース(全8回)の募集を開始いたします。

詳しい申込方法等につきましては、受付までお問合せいただくか、市政だより9月号をご確認下さい。

音楽に合わせて  
楽しく体を動かそう

第1・3金曜日 定員14名  
12:00~14:00  
講師:南 伸子先生

パソコン

第2・4金曜日 定員13名  
9:30~11:30  
講師:特定非営利活動法人  
パソコン物語

キックボクシングエクササイズと  
身体のメンテナンス

第1・3水曜日 定員14名  
12:00~14:00  
講師:福島 美香先生

申込締切:9/8(金)消印有効  
(往復ハガキでの申込となります)  
各講座の受講費は無料です。  
※パソコンのみ、初回到テキスト代  
として500円を徴収します。

講演会等の参加申込みは電話またはFAX、もしくは直接受付までお願いいたします。

FAXをご利用の場合、氏名・年齢・性別・電話番号を必ずご明記ください。

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。  
駐車場のご案内は出来かねますのでご了承下さい。

千葉市真砂いきいきセンター

〒261-0011 千葉市美浜区真砂4-4-10

TEL.043-278-9641 FAX.043-278-9642