

千葉市美浜いきいきプラザ

# いきいきだより 9月号



千葉市社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
ハーティちゃん

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



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



## 高齢者福祉講座(後期)受講生大募集!

### 高齢者福祉講座とは?

千葉市に住所を有する**60歳以上の方**を対象とした**受講料無料**の講座です。  
内容は初心者を対象としたものです。(注)材料費等は自己負担となります。

(注)

受付期間:9月8日(金)(消印有効)まで

申込方法:「往復はがき」または「インターネット」

★詳細は、市政だより9月号または、館内掲示をご確認ください!

No	開講講座(美浜)
1	ポッチャ入門
2	スマホ入門iPhone
3	スマホ入門Android
4	元気向上!筋トレ体操
5	ベランダで楽しむ寄せ植え (秋~春にかけて)

## 9月開催イベント情報

受付期間:9月1日(金)~10日(日)9:30~17:15まで

※①は応募者多数の場合抽選、②③は申込先着順、④は当日直接受付

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

1

## 講演会(資産運用)

協力:ソニー生命保険株式会社

### はじめての資産運用

~物価上昇なんて怖くない~

効果的な資産の増やし方とリスク軽減の投資手法を丁寧にお伝えします!

インフレに負けないご自身の資産の防衛をしましょう、ぜひお気軽にご参加下さい!

◆開催日時 ①9月12日(火)10:30~11:30

②9月26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)

事前申込制 応募者多数⇒抽選

◆対象 千葉市に住所を有する50歳以上の方



## 千葉市美浜いきいきプラザ



※イベント情報は  
裏面に続きます!

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。



## 2

## 弦楽オーケストラ鑑賞&amp;高校生との交流イベント

## 弦楽でお届けするオータムコンサート

敬老の日となる9/18、千葉市立稲毛高等学校弦楽オーケストラ部の皆さんをお招きし、素敵な演奏鑑賞と高校生との交流ができるイベントを開催します。

夏の疲れを癒しに参加してみませんか？

◆開催日時 9月18日(月) 13:00~14:30

◆募集人数 50名 事前申込制 先着順

◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方



## 3

## 講演会(健康情報)

協力:花王株式会社

## くらしの中の血流改善

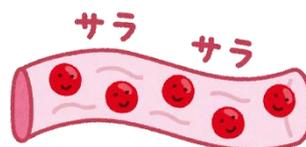
~入浴と蒸気温熱~

血流改善の重要性とメリットを解説します。入浴やリラックス時間を活用した「体を内側から深く温める」具体的な方法を学びます。

◆開催日時 9月24日(日) 10:00~12:00

◆募集人数 60名 事前申込制 先着順

◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方



## 4

## e-スポーツ体験会

e-スポーツとは、エレクトリック・スポーツの略で、コンピューターゲーム(ビデオゲーム)をスポーツ競技として対戦で楽しむことを表します。

近年、研究から高齢者の認知機能低下予防など、脳機能の活性化に効果があるとされ普及が進んでいます。今回は下記の通り、導入したe-スポーツ(太鼓リズムゲームとパズルゲーム)を体験していただく機会を設定しました。一緒に頭の汗をかきませんか？

◆開催日時 9月17日(日) 9:30~11:30

※フリー参加制:時間内に自由に参加可能です。

◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方



## 9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	土	12:00~17:15	10日	日	9:00~17:15	24日	日	13:00~17:15
3日	日	9:00~17:15	16日	土	12:00~17:15	27日	水	12:00~14:00
4日	月	12:00~17:15	17日	日	9:00~17:15	29日	金	12:00~17:15
8日	金	9:00~17:15	22日	金	9:00~17:15	30日	土	9:00~17:15
9日	土	12:00~17:15	23日	土	12:00~17:15			

