



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 | X (旧Twitter)



イベント情報

事前申込制

受付期間：10月2日(月) 9:30～10日(火) 17:15まで(⑤の④は7日まで)

※①は応募者多数の場合抽選、②～⑤は申込先着順

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：千葉市に住所を有する60歳以上の方

①短期講座

コグニサイズ! 頭と体に効く運動

開催日 | 右参照

定員 | 20人

※応募者多数の場合は、抽選

参加費 | 160円(資料代)

持ち物 | 筆記用具、電卓(初回)



開講日程〈全4回〉

いずれも日曜日

9:30～11:30

① 11月12日

② 12月10日

③ 12月24日

④ 1月14日

コグニサイズとは?

国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防プログラムです。
軽く息が上がる程度の運動を行いながら、頭の課題に取り組むこと
で脳を活性化させ、認知症の予防を目指すエクササイズです!

※全4回の短期講座です。

「間違えたら笑ってごまかす」をモットーにしているので楽しく運動ができますよ。

②イベント

みはま歌声集会

開催日 | 10月21日(土)

13:30～15:00

定員 | 80人(先着順)



満員御礼! 大人気の歌声
集会の2回目の開演!
懐かしの名曲をナベサト
先生の素敵なギター演奏
とともに楽しみましょう!

③イベント

家庭でできる 筋トレ&ストレッチ

開催日 | 10月14日(土)

13:30～15:30

定員 | 25人(先着順)



スポーツジム指導者が、
道具を使わず家庭で継続
できる筋力トレーニング
と正しいストレッチ方法
を丁寧な解説と実践でお
伝えします!



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。

**イベント情報
裏面に続きます!**

④ イベント

Point Care Room ～短期腰痛予防教室～

開催日 | ① 10月24日 (火)
 ② 11月28日 (火)
 ③ 12月26日 (火)
 すべて 15:45～16:30

定員 | 各25人 (先着順)

その他 | 現在ボディケアスクールに参加している方は、10月10日以降空きがありましたら申込可です。



腰痛は予防が大事!
 腰痛予防につながる筋力トレーニングやストレッチを**専属理学療法士**が伝授します

⑤ イベント

健康フェスティバル

開催日 | ① 10月 8日 (日)
 ② 10月22日 (日)
 9:45～15:30
 ※所要時間は35分程度です。

定員 | ① 112人 (先着順)
 ② 140人 (先着順)

その他 | **22日は当日の健康相談がありません。**
 後日の健康相談 (予約制) となります。



大人気の**骨密度・体組成・血管年齢等の測定**を行う健康イベントです!
 この機会にぜひご参加ください!

後期 高齢者福祉講座 欠員大募集!

◆受講対象者 千葉市に住所を有する60歳以上の方 (10月1日時点)

◆申込方法 9月25日 (月) 9:30より 受付

先着順 直接来館または、電話、ファックスにて申し込み



| No | 講座名 | 募集人員 | 開催曜日 | (初回開講日) | 時間 | 回数 | 持ち物等 |
|----|------------------------|-----------|-------|---------|---------------|----|---|
| 1 | スマートフォン入門 (iPhone) | 13 | 第2・4金 | 10月27日 | 12:00 ~ 14:00 | 8 | テキスト代 500円 |
| 2 | ベランダで楽しむ寄せ植え (秋～春にかけて) | 4 | 第2・4土 | 10月14日 | 9:30 ~ 11:30 | 8 | 寄せ植えの花材の実費 (2000円程度) ガーデニング用手袋 (軍手)・エプロン |

トピック

生きがい活動に参加してみませんか?

生きがい活動とは、65歳以上の介護認定を受けていない方が、要介護状態になる事を予防するための千葉市事業です。週に1度、選んだ曜日にプラザで楽しく体操や趣味活動・ゲームなどをしながら、お仲間と一緒に活動します。現在各曜日若干の欠員があるため、参加者を**絶賛募集中**です。お友達を作りたい、体操をしたい、お話がしたい方、是非一度見学にいらしてください。10月スタート、火～土、10:00～15:00の活動参加費無料!

10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。

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-----|---|-------------|-----|---|-------------|
| 1日 | 日 | 9:00～17:15 | 15日 | 日 | 9:00～17:15 | 28日 | 土 | 12:00～17:15 |
| 2日 | 月 | 12:00～17:15 | 16日 | 月 | 12:00～17:15 | 29日 | 日 | 9:00～17:15 |
| 7日 | 土 | 9:00～11:30 | 25日 | 水 | 12:00～14:00 | 30日 | 月 | 9:00～17:15 |
| 13日 | 金 | 9:00～17:15 | 27日 | 金 | 9:00～17:15 | 31日 | 火 | 9:00～17:15 |