

# 真砂いきいき センターだより 11月号



←公式X (Twitter)  
是非ご覧下さい♪

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

※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。

料金未記載の物は無料でご参加頂けます。



## 講演会 科学教室 せっけんをつくろう

千葉市科学館企画協力の出張科学教室。  
今回はせっけんの歴史などを紹介しながら、実際にせっけんを作ってみます♪

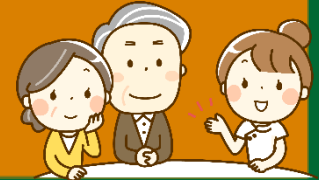
**11/29(水) 10:00~11:00**

定員：10名

申込：11/1(水)~11/15(水)

応募者多数の場合、  
11/16(木)に抽選を行います。  
※ヤシ油を原料として使用します。アレルギーのある方はご参加頂けませんのでご了承下さい。  
※せっけんはハーブティーを用いて色付けします。

## 健康フェスティバル in真砂



体組成・骨密度・血管年齢等の測定のほか、  
看護師・薬剤師の健康相談を行います。  
健康に日々を過ごす為に、自分の今の状態  
を測定してみましょう！

**11/30(木)**

**10:30~12:00**

**13:30~15:00**

定員：48名

申込：11/1(水) 9:00~

※事前予約制・先着順です。申込は  
定員に達し次第終了します。

### 利用者アンケートのご協力 ありがとうございました

10月中に行いました利用者アンケートにつきまして、ご協力を頂きありがとうございました。アンケートの集計・結果報告及びご意見への対応につきましては、後日館内に掲示させていただきますので、今しばらくお待ちください。

### 生きがい活動支援通所事業 参加者募集

週1回、グループ内で体操や制作、レクリエーション等の様々な活動を行っています。また、月に一回講師を招いて様々な教養講座を行っています。仲間作りや交流を楽しみたい方、色々な活動に挑戦してみたい方、健康のために身体を動かしたい方などにおすすめです。

火~土の各曜日の内の1グループ  
10:00~15:00  
午前のみ利用・午後のみ利用も可能  
昼休憩1時間(昼食は持参)  
祝日・年末年始を除く  
千葉市内在住の65歳以上の方対象  
(ただし、介護認定を受けている方は利用不可)

見学も可能です。活動の詳細については事務室までお声がけください。

講演会等の参加申込につきましては、電話またはFAX、もしくは直接受付までお願い致します。FAXをご利用の場合には「氏名・年齢・性別・電話番号」を必ずご明記下さい。お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。駐車場のご案内は出来かねますのでご了承下さい。