



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)



イベントのご案内

予約不要



千葉市役所にて開催するイベントです

運動機能分析装置による 下肢筋力・バランス測定会

開催日 | 11月22日 (水)

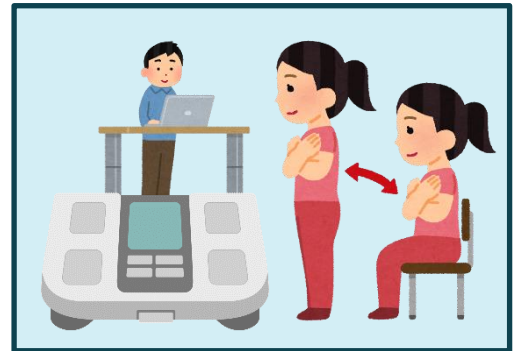
10:00~15:00

開催場所 | **千葉市役所1階 市民ヴォイド**

定員 | 先着150人

当日直接会場へお越しください。

対象 | 自力で椅子からの立ち上がりが可能な方



※イラストはイメージです

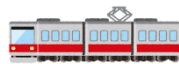
美浜いきいきプラザが、千葉市役所にて出張イベントを行います!!!

椅子から立ち上がるだけで、下肢筋力とバランス力を測定できる機械を使い、あなたの下肢の運動機能を測定します。

<千葉市役所アクセス>

千葉みなと駅 徒歩7分

千葉モノレール市役所前駅 徒歩1分



測定後、希望された方を対象に、いきいきプラザ専属の理学療法士（病院でリハビリなどを担当している専門職）による下肢筋力及びバランス力の維持向上につながる15分程度のミニ体操教室を開催します（1時間に2回程度）

トピック

一緒にラジオ体操しませんか？

美浜いきいきプラザでは、毎朝ラジオ体操を行っています！
どなたでもご参加可能です！一緒に気持ち良い朝の始まりを迎えましょう☀

開催日 | 毎朝 8:45~8:55 (雨天中止)

※年末年始はお休みです。

開催場所 | 美浜いきいきプラザ正面玄関

内容 | ラジオ体操第1・第2 (途中休憩をはさみます)



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。

裏面に続きます!

自主体操教室 ミニボディケアスクール(10月～3月)



日 時 | 毎週木曜日 15:45～16:45 (1時間)

募集人数 | 9人 (先着順)

対象者 | 千葉市に住所を有する60歳以上の方

※ボディケアスクールとの併用はできません。

申込先 | 美浜いきいきプラザ1階事務室または、お電話にて

ミニボディケアスクールは、ボディケアスクールと同等内容の**ビデオを見ながら行う自主体操**です。ボディケアスクールに落選してしまった方、体操終了後も継続して活動したい方などご参加をお待ちしております。

美浜いきいきプラザ施設紹介 vol.③

人気の電位治療器”ヘルストロン”が1台新しくなりました！！

最新式で、なんと足元が暖くなるヒーター付きです！

この機会にぜひ、体験してみてください😊

ヘルストロンは、優しい電気で身体を包み込み、「頭痛」「肩凝り」「不眠症」「慢性便秘」の症状を緩解する効果があるとされています。



お知らせ

シャワー室 給湯設備工事のお知らせ

以下の日程で、給湯設備工事を行います。工事期間中はシャワー室のご利用はできません。ご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいますようお願いいたします。



工事期間：11月17日(金)～21日(火) 終日

11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。

3日	金	14:30～17:15	18日	土	12:00～17:15	26日	日	9:00～17:15
5日	日	9:00～17:15	19日	日	9:00～17:15	29日	水	9:00～17:15
6日	月	12:00～17:15	20日	月	12:00～17:15	30日	木	12:00～14:00
10日	金	9:00～17:15	22日	水	12:00～14:00	・集会室ではカラオケ ができます！ 是非歌いに 来てください🎵		
11日	土	12:00～17:15	23日	木	9:00～11:30			
12日	日	13:00～17:15	24日	金	9:00～17:15			

