



千葉市社会福祉協議会 美浜いきいきプラザ

# いきいきだより1月号

令和5年12月25日発行  
(毎月25日発行)

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/>

年末年始

**休館日**

12月29日(金)~  
1月3日(水)

## 令和5年度 美浜いきいきプラザフェスティバルを開催します!

美浜いきいきプラザでは、高齢者福祉講座や同好会の学習成果発表の場として、年に1度のフェスティバルを開催します。

期間中は地域にお住いの皆様(60歳未満の方もOK)も是非ご来館ください。

### 【日程】

#### ●作品展示会

① 1月27日(土)~29日(月) 2・4週活動団体

② 2月 2日(金)~ 4日(日) 1・3週活動団体

※最終日は、いずれも14:00までの展示

★スマホ相談会(10:00~13:00(予約不要))

みはま歌声集会(要事前申込)

1月27日(土)

★講演会「想いをつなぐ~家族でまなぶ遺言・相続~」(要事前申込)

1月30日(火)

★おでかけ応援講座 フレイル&頻尿予防セミナー(当日先着順)

1月31日(水)

★オカリナ演奏鑑賞会(当日先着順)

2月 2日(金)

#### ●学習発表会

2月 3日(土)

#### ●演芸会

2月 4日(日)

先着  
50名

### 演芸会 カラオケ・舞踊 参加者募集 手品・その他

受付期間: 1月10日(水) 9:30~

申込方法: 直接ご来館いただき、窓口で受付

対象: 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【展示作品例】書道、水墨画、陶芸、水彩画、絵手紙、川柳、俳句、ワイヤークラフト、羊毛フェルト、折り紙、脳トレ等  
【学習発表団体例】太極拳、コーラス、体操、フォークダンス等

## 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。

ホームページ | x(旧Twitter)



裏面に続きます!

# イベント情報

受付期間：1月4日（木） 9：30～10日（水）17：15まで

※①受付中（1/12抽選） ②③④要事前申込 ⑤⑥当日先着順

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（④のみご家族の参加も可）



## イベント①

### コグニサイズ！頭と体に効く運動

開催日 | 1/28、2/11、25、3/10

全4回 9：30～11：30

定員 | 20人（応募者多数の場合は抽選）

【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！



## イベント②

### 新春！初笑い落語会

開催日 | 1月13日（土）

13：30～14：30

定員 | 80人（要事前申込・先着順）

稲毛お噺笑会の皆様にお越しいただき、落語会を開催します！  
たくさん笑って、今年も良い1年のスタートを(^ ^)



## イベント③

### みはま歌声集會

開催日 | 1月27日（土）

13：30～15：00

定員 | 80人（要事前申込・先着順）

満員御礼！大人気の歌声集會の3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♪



## イベント④

### 想いをつなぐ

#### ～家族でまなぶ遺言・相続～

開催日 | 1月30日（火）

10：30～11：30

定員 | 20人（要事前申込・多数の場合抽選）

大切な家族との絆を深めるための遺言や相続についてお話しします。  
ぜひ親子でご参加ください！  
講演協力：ソニー生命株式会社



## イベント⑤

### お出かけ応援

#### フレイル&頻尿予防セミナー

開催日 | 1月31日（水）

10：00～11：30

定員 | 80人（当日先着順）

「フレイル」とは健常と要介護の中間的な状態のことを指します。頻尿などのお悩みが原因で外出や人と会う機会が減り要介護状態にならないために、このセミナーで予防や改善の知識を習得しませんか？  
講演協力：花王株式会社

## イベント⑥

### オカリナ演奏鑑賞会

開催日 | 2月 2日（金）

13：30～14：30

定員 | 80人（当日先着順）

オカリナ奏者の宗形彩さんによる演奏会です。普段なかなか聴くことができないオカリナの優しい音色を聴きに来てみませんか？



## 1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。



4日	木	12:00～14:00	14日	日	13:00～17:15	26日	金	9:00～17:15
6日	土	12:00～17:15	15日	月	12:00～17:15	28日	日	13:00～17:15
7日	日	9:00～17:15	20日	土	12:00～17:15	29日	月	9:00～17:15
12日	金	9:00～17:15	21日	日	9:00～17:15	31日	水	13:00～17:15