



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/>

どなたでも  
ご見学可!



年に1度のプラザのお祭り

## 美浜いきいきプラザフェスティバルを開催します!!

### 作品展示会

令和5年度に美浜いきいきプラザで実施した福祉講座、及び活動した同好会の作品を展示します。

- ① 1月27日(土) ~ 29日(月)・・・主に第2、4週に活動団体の皆様の作品を展示
  - ② 2月 2日(金) ~ 4日(日)・・・主に第1、3週に活動団体の皆様の作品を展示
- 時間は9:00~17:15 ※①、②とも最終日は14時まで

### 学習発表会

令和5年度に美浜いきいきプラザで実施した福祉講座、及び活動した同好会の学習成果を舞台上で発表します。

2月3日(土) 10:00~15:15

主な発表ジャンル：太極拳、コーラス、体操、ダンス、ヨガ等



### 演芸会

歌曲や舞踊、大道芸などの芸能を観覧者の皆さんに向けて舞台上で演ずる催しです。

2月4日(日) 9:30~15:00

出演者大募集中!

当日はアイドルユニット「スパイシーキャンディ」のお二人が駆け付け、歌と踊りを披露してくれます(^▽^)/



●以下のイベント 対象：千葉市に住所を有する60歳以上の方

当日参加OK

#### オカリナ 演奏鑑賞会



演奏 宗形 彩さん

2月2日(金)  
13:30~14:30  
定員 80人  
(当日受付・先着)

当日参加OK

#### おでかけ応援講座 フレイル& 頻尿予防セミナー

協力：株式会社花王

1月31日(水)  
10:00~11:30  
定員 80人  
(当日受付・先着)

当日参加OK

#### スマホ 相談会



スマホの使い方、お悩みの方のための相談会です。

1月27日(土)  
10:00~13:00  
(当日受付)

## 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!

応募期間は2/1（木）～10（土）、往復ハガキまたはインターネットでの応募が必要です。  
応募方法等詳細は、市政だより2月号、館内掲示をご覧ください！

### ①生きがい活動支援通所（4月～9月）

週1回、介護予防体操や教養講座、趣味活動等を行いながら、参加者同士交流を深めます！  
いつまでも元気でいきいきとした生活を続けられるよう支援する介護予防事業です。



### ②ボディケアスクール （4月～6月／7月～9月）

日常生活に必要な柔軟性、身体機能の向上を目的として、理学療法士や介護予防指導士が運動を指導する事業です。全12回3ヶ月間のコースです。



## イベント情報

受付期間：2月1日（木） 9：30～10日（土） 17：15まで  
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



## ソープカービング(石鹸彫刻)

※全4回の短期講座です。

開講日 | 右参照

定 員 | 20人

※応募者多数の場合は、抽選

参加費 | 各回 600円

（材料費）

持ち物 | 新聞紙



作品例

### 開講日程〈全4回〉

いずれも火曜日  
12：00～14：00  
①2月20日  
②2月27日  
③3月 5日  
④3月12日

## 2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、フェスティバル期間である  
2日（金）～4日（日）使用できません。ご了承ください。

1日	木	9：00～14：00	14日	水	9：00～11：30	23日	金	9：00～17：15
2日	金	9：00～11：00	17日	土	12：00～17：15	24日	土	12：00～17：15
5日	月	12：00～17：15	18日	日	9：00～17：15	25日	日	13：00～17：15
9日	金	9：00～17：15	19日	月	12：00～17：15	28日	水	9：00～11：30
10日	土	12：00～17：15	21日	水	12：00～14：00	29日	木	12：00～14：00
11日	日	13：00～17：15	22日	木	9：00～11：30			

