



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/>

**!** 一緒にラジオ体操  
しませんか?  
どなたでもご参加可!  
毎朝 8:45~(雨天中止)  
場所:美浜いきいきプラザ玄関

**大募集**

## 高齢者福祉講座 申し込み開始!

### 高齢者福祉講座とは?

(注)

・千葉市に住所を有する**60歳以上の方**を対象とした**受講料無料**の講座です。

(注) 材料費等は自己負担となります。

・内容は全て**初心者**を対象としたものです。

・この春、何か始めたい、お友達を作りたいとお考えの方、ぜひご応募ください!

・受講期間は通年(16回)又は前期(8回)、初回は4月下旬開始予定です。



### 応募方法

【対象】市内在住の60歳以上の方(4/1現在)

【料金】無料(教材費、保険料を除く)

【申込】往復はがきに記入例(下記)のとおり明記して美浜いきいきプラザへ(美浜区内1講座まで)。3/10(日)消印有効。千葉市社会福祉協議会ホームページからも応募可能。

【注意】前年度に同一区内で受講した講座と同じ講座の申込は不可。

応募多数の場合、3/18(月)に公開抽選。結果は3/25(月)に発送。



### 往復はがき記入例

63 [返信]	□□□-□□□□ 住所・氏名を記入 自分の郵便番号を記入	往信(裏) 1 講座番号・講座名 2 氏名(フリガナ) 3 郵便番号・住所 4 電話番号 5 年齢・性別
63 [往信]	□□□-□□□□ 記入 プラザの宛先を 申込先いきいき	返信(裏) 何も記入しないで ください

### 美浜いきいきプラザ住所

〒261-0004  
千葉市美浜区高洲3-5-6

## NEWS

- ・オカリナ入門が新規開講
- ・大人気の「スマホ入門」今年も、「Android」の募集定員が実質2倍に!
- ・どの講座も受講後には「大満足間違いなし!」

講座番号	講座名	日程		開始時間	定員	
		期間	曜日			
1	オカリナ入門	通年	第1・3月	9:30	20	
2	楽しい本格川柳入門		〃	12:00	18	
3	陶芸入門		第1・3火	9:30	20	
4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門		第2・4火	12:00	24	
5	実用書道		第1・3水	9:30	24	
6	太極拳入門		〃	12:00	35	
7	ストレッチandリズム体操		第2・4水	9:30	36	
8	折り紙入門		第1・3木	9:30	20	
9	ヨガ入門		〃	12:00	35	
10	骨格改善コンディショニング		第2・4木	9:30	30	
11	レクリエーションで脳トレ		〃	12:00	20	
12	健康体操		第1・3金	14:30	36	
13	絵手紙入門		第1・3土	14:30	20	
14	やさしい日常英会話		第2・4土	9:30	20	
15	ボッチャ入門		前期	第2・4水	12:00	20
16	スマホ入門A(Android)			第2・4金	12:00	20
17	スマホ入門B(Android)	〃		14:30	20	
18	元気向上!筋トレ体操	第1・3土		9:30	30	

受付期間：①3月1日（金） 9：30～10日（日）17：15まで  
 ②、③2月21日（水）～3月12日（火）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

①短期講座

春の寄せ植え講座(4月～6月)

開講日 | 右参照

定員 | 20人（初めての方優先）

※応募者多数の場合は、抽選

参加費 | 2,000円程度（材料費）



写真はイメージです

開講日程〈全4回〉

いずれも土曜日  
 9：30～11：30  
 ①4月13日  
 ②4月27日  
 ③5月11日  
 ④5月25日

※全4回の短期講座です。

②体操教室

いきいき体操

介護予防指導士による1時間の体操教室

コース | ○第1・3月曜日

Aコース 9：15～

Bコース 10：35～

○第2・4月曜日

Cコース 9：15～

Dコース 10：35～

定員 | 各30人（計120人）



③体操教室

ミニボディケアスクール

DVD放映による1時間の自主体操

コース | ○毎週火曜日

①11：40～

②15：40～

○毎週木曜日

③14：30～

④15：45～

定員 | 各25人（計100人）



ボディケアスクールのDVDです！

3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	金	14:30～17:15	13日	水	9:00～14:00	23日	土	12:00～17:15
2日	土	9:00～17:15	14日	木	9:00～11:30	24日	日	9:00～17:15
3日	日	9:00～17:15	15日	金	14:30～17:15	25日	月	9:00～11:30
4日	月	12:00～17:15	16日	土	9:00～17:15	27日	水	9:00～14:00
6日	水	12:00～14:00	17日	日	9:00～17:15	28日	木	9:00～11:30
7日	木	12:00～14:00	18日	月	12:00～17:15	29日	金	9:00～17:15
8日	金	9:00～17:15	20日	水	12:00～14:00	30日	土	9:00～17:15
9日	土	12:00～17:15	21日	木	12:00～14:00	31日	日	9:00～17:15
10日	日	13:00～17:15	22日	金	9:00～17:15			

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)

