



# 真砂いきいき センターだより

# 4月号

※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。

## 3/17にセンターフェスティバルを開催しました！

3月17日（日）に真砂いきいきセンター毎年恒例のセンターフェスティバルを開催しました！

今年は生きがい活動や福祉講座・同好会の作品展示の他、同好会「フレッシュヨガ」さんの体験会や、「真砂いきいきフォークダンスクラブ」さんのダンス発表、そして骨密度&脳年齢測定会や講演会「てつまる先生の百寿体操」など、盛り沢山の内容をお届けすることが出来ました♪

令和6年度のセンターフェスティバルは日程を変更して開催の予定です。ぜひぜひ楽しみにしてください♪



## 短期福祉講座の募集開始

● 日本の世界遺産巡り～全25ヶ所～  
5/9～6/27（木） 14:30～16:30  
第2・4木曜日 全4回（資料代40円）

日本国内の全25ヶ所の世界遺産について、豊富な写真とエピソードを楽しみながら学ぶ、全4回の講座です。

● パソコン  
5/10～6/28（金） 9:30～11:30  
第2・4金曜日 全4回（資料代200円）

パソコンについて、操作や文字入力・はがき等の簡単な作品作成まで、初心者向けに分かりやすく学べる全4回の講座です。

## 講演会

### 「心身楽々ツボ押し講座」



4/29（月祝）  
13:00～14:00 参加無料  
定員：10名（先着順）  
申込：4/1～4/20まで

鍼灸師の天津先生による、不調改善ツボ押し講座です。体の痛みやコリ、気分の落ち込みなどのお悩みがある方におススメです。

※お申込みの際、簡単なアンケートを行います。（当日の講演会内容の参考とさせていただきます）

講座・講演会の参加申込は直接受付まで、または電話・FAXにてお願いいたします。

FAXでのお申込みの際は必ず「住所・年齢・性別・電話番号」をご記載下さい。

先着順の記載がないものに関しては、抽選となる場合がございます。ご了承ください。

## 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  
（こざくら第二幼稚園向い）

TEL：278-9641 FAX278-9642

駐車場のご案内が出来ませんので、お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。

公式X  
(旧Twitter)

