



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

**募集中**

## 生きがい活動(4~9月)に参加してみませんか?

ポイント



### 生きがい活動の**ココ**がすごい!

- ◆介護予防指導士等による介護予防体操  
筋力UP! 柔軟性UP!
- ◆多彩な講師による月1の教養講座  
初めてのことに挑戦!
- ◆かけがえのないご友人ができるかも?  
初めての方、大歓迎!
- ◆参加費**無料**(教養講座の材料費等実費額あり)



モルック体験

みんなで協力/  
運動レクリエーション



### 生きがい活動支援通所事業とは?

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。

(時間は10:00~15:00、午前・午後のみも選べます)



教養講座:初めてのオカリナ体験

### 応募方法

対象:市内に住所を有する65歳以上の方(4/1現在)で、介護認定を受けていない方  
※ボデイケアスクール当選者の方は申し込みできません。

募集人数:火~土の各曜日、**若干名**の参加者を募集中です。詳しくは、お問い合わせください。

申込方法:直接来館、お電話または、FAX(先着順)

**ぜひ見学に来てください!**

## 高齢者福祉講座 再募集!

受付期間:3月25日(月)~28日(木)17:00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(4/1現在)

注意事項:応募者多数の場合は、3月29日(金)10時より公開抽選

No	講座名	募集人員	開催曜日(初回開講日)	時間	回数	持ち物等
2	楽しい本格川柳入門	6	1・3月 4月15日	12:00~14:00	16	筆記用具、国語辞書、 テキスト・資料代計700円(初回のみ)
11	レクリエーションで脳トレ	7	2・4木 4月25日	12:00~14:00	16	筆記用具、ノート、飲み物、はさみ、 レジ袋(小)、教材費1,000円
15	ボッチャ入門(前期)	4	2・4水 4月10日	12:00~14:00	8	テキスト代 560円、 水分補給用の飲み物、タオル

## イベント情報

受付期間：4月1日（月） 9：30～10日（水）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

### イベント

## みはま歌声集会

開催日 | 4月20日（土）  
13：30～15：00  
定 員 | 80人（先着順）



**いつも満員御礼！**大人気の歌声集会の開演です！  
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♪

### 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）  
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（間休憩をはさみます）



## 4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	月	9：00～17：15	11日	木	9：00～11：30	21日	日	9：00～17：15
3日	水	12：00～14：00	12日	金	9：00～17：15	26日	金	9：00～17：15
4日	木	12：00～14：00	13日	土	12：00～17：15	27日	土	12：00～17：15
5日	金	14：30～17：15	14日	日	9：00～17：15	28日	日	9：00～17：15
6日	土	9：00～17：15	15日	月	12：00～17：15	29日	月	9：00～11：30
7日	日	9：00～17：15	18日	木	12：00～14：00			
10日	水	9：00～11：30	20日	土	12：00～17：15			

## 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)

