

# 4月

## 千葉市緑いきいきプラザだより

☎266-0005 千葉市緑区誉田町 2-15-65

電話 043-300-1313 Fax 043-300-1511



### 募集

- 市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAX で受付。
- 欠員募集は、25日(月)～28日(木)17:00まで受付。応募者多数の際は29日(金)抽選。
  - 講演会は、4月1日(月)9:30～受付(先着順)
  - 生きがい活動は随時受け付けています。(申込時に介護保険者証を確認します)

### PICK UP

#### 高齢者福祉講座欠員募集

R6.4 スタート！現在、欠員募集を受付けています。下記以外にもまだ間に合う講座あります！内容は全て初心者向けです。詳細はお問合せ下さい。  
\*受講は無料ですが、資料代等かかるものがあります。

#### 初めてのトラベル英会話 第1・3火

海外旅行に必要な会話表現や海外の文化を学びます。「初めて」も「久しぶり」の英語の方も、是非参加ください！

#### 色えんぴつ画 第2・4水

色えんぴつを使用する絵画制作を通して、絵を描く喜びと楽しみを味わえます。「今から」始めましょう！

#### 健康気功体操 第2・4水

前半は気功、後半はリズム体操で全身を動かします！深い呼吸と運動で血流を良くして健康な身体へ！！

#### キックボクシングエクササイズ 第2・4水

パンチ、キックの動作を加えた有酸素運動でしっかり発汗！更にストレッチや体の動かし方も丁寧に指導してもらえます！

#### 気軽にエクササイズ 第1・3木

TV映像と指導者の声かけに合わせて、イスに座って行うストレッチや脳トレ。立位運動が苦手な方もお気軽に！！

#### スマホ操作の基礎知識 第2・4日

日曜開催。生活に欠かせなくなっている「スマホ」。まずは基本を習って操作への不安を減らしましょう！！

### 予告

今後は、短期講座(全4回)『千葉氏の歴史』や『スポーツ吹き矢』等々を開講予定です。乞うご期待。

#### 高齢者福祉講演会 『やってみよう e スポーツ』

体験&練習会

「太鼓の達人」や「ぷよぷよ」等、TVゲームに取り組みます。初めての方も経験者も一緒に楽しみながら脳活性！

日時: 令和6年4月15日(月)  
9:30～11:30

定員: 16人(先着順)

#### 生きがい活動通所支援事業

- 千葉市に住所を有する65歳以上で介護認定を受けていない方を対象にした無料の介護予防事業です。運動やレク、歓談等、仲間と一緒に楽しく過ごしましょう♪
- 火～土曜日の内、1日もしくは半日コースに登録し参加します(4～9月)。  
10時～12時 主に体操やレクを実施。  
13時～15時 主に制作活動やレクを実施。
- 持ち物 中履き、飲み物、1日コースは昼食。  
\*材料費の実費負担有。BCSとの併用は不可。

