



# 真砂いきいき センターだより

# 5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。

## 利用者交流「まさご歌声集会」

**5/19 (日) 13:30~15:00**  
**参加無料 定員:45名 (先着順)**  
**申込開始:5/1 (水) ~**

大好評の歌声集会在再びやってきます♪  
渡邊 聡先生のギター生演奏に合わせて、  
懐かしの歌をうたう利用者交流会です！  
スクリーンに歌詞を表示するので、歌詞を  
覚えていなくても安心♪  
心行くまで歌って楽しみましょう！



※写真は昨年度2月に開催した時のものです。

## 講演会 「理学療法士のはつらつ体操」

**5/30 (木) 10:00~11:30**  
**参加無料 定員:12名**  
**申込期間:5/1 (水) ~5/14 (火)**

応募者多数の場合は、5/15 (水) に  
抽選となります。

理学療法士の指導による体操です！  
使う筋肉などを教わりながら、気持ちよ  
く身体を動かしていく講演会です。

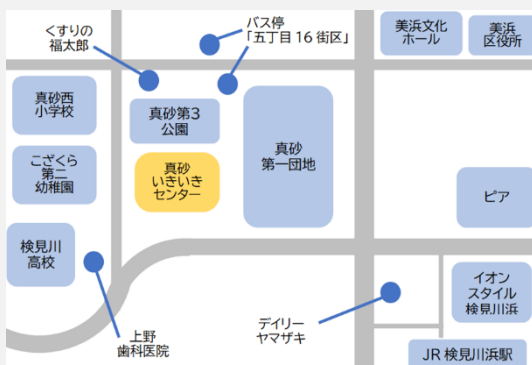
講座・講演会の参加申込は直接受付まで、  
または電話・FAXにてお願いいたします。  
FAXでのお申込みの際には必ず「住所・  
年齢・性別・電話番号」をご記載下さい。  
先着順の記載がないものに関しましては、  
抽選となる場合がございます。

## 同好会紹介コーナー

真砂いきいきセンターで活動されている同好会を、  
少しずつご紹介したいと思います♪  
今回ご紹介するのは「KBE真砂サークル」さん。  
キックボクシングエクササイズは効率よく全身を  
動かせる運動なので、バランス強化や血流の改善  
による転倒予防や肩こり改善のような効果も期待  
できます♪  
運動前後に身体をほぐす方法も教えてもらえるの  
で、無理なくしっかりと体操を楽しめますよ。

**KBE真砂サークル 第1・3水曜日**  
**12:15~13:45 会費:月1600円**  
**(月1回・体験参加は900円)**

※同好会参加を希望  
される方は、同好会  
の開催日時に合わせ  
ご来館ください。



公式X  
(旧Twitter)



### 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

TEL: 278-9641 FAX: 278-9642

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。