



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/>

ホームページ | x (旧Twitter)



事業報告

eスポーツ体験会を開催しました！ (4/19)

今年度 **いきいきプラザ eスポーツ** を頑張ります！

ポイント



◆大迫力！大きな画面でボーリング体験

コントローラーで投げる動作をしています →

◆リズムに合わせて、太鼓をたたきます！太鼓の達人！



Switchスポーツボーリング体験

ご参加の皆さんの感想

頭と一緒に身体も動かして
いい脳トレになりました！

eスポーツは、初めてだったけど、
またやってみたい！

最初は慣れなかったけど、徐々に
できるようになりました！楽しかった！



リズムゲーム 太鼓の達人

大好評につき、次回も開催します！
乞うご期待！！

ミニボディケアスクール (4月~6月) 再募集

DVD放映による1時間の自主体操です！

以下の曜日時間に若干名の空きがございます。詳しくは、受付窓口まで。

コース | ○毎週火曜日

15:40~

○毎週木曜日

14:30~

15:45~



ボディケアスクールのDVDです！



テレビも大きくなり
パワーアップ↑

イベント情報

受付期間：5月1日(水) 9:30～ (※定員に達し次第受付終了)
 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イベント

健康フェスティバル

開催日 | 5月19日(日)
 9:45～11:45
 13:15～15:15
 ※上記のうち所要時間は1人30分程度です。
 定 員 | 112人(要事前申込・先着順)
 内 容 | 骨密度、血管年齢
 看護師による健康相談など

血管年齢測定

体組成測定



②イベント

はじめての資産運用 ～物価高騰なんて怖くない～

開催日 | 5月21日(火)
 10:30～11:30
 定 員 | 20人(要事前申込・先着順)
 協 力 | ソニー生命保険株式会社



効果的な資産の増やし方とリスク軽減の投資手法を丁寧にお伝えします！
 インフレに負けないご自身の資産防衛をしましょう。ぜひお気軽にご参加下さい！

集会室ではカラオケもできます!



5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。

3日	金	14:30～17:15	12日	日	9:00～17:15	29日	水	9:00～14:00
4日	土	9:00～17:15	18日	土	12:00～17:15	30日	木	12:00～17:15
5日	日	9:00～17:15	20日	月	12:00～17:15	31日	金	9:00～17:15
6日	月	9:00～17:15	24日	金	9:00～17:15			
10日	金	9:00～17:15	25日	土	12:00～17:15			
11日	土	12:00～17:15	26日	日	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。



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