



# 真砂いきいき センターだより

# 7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。



## 講演会

### 「はじめての顔ヨガ講座」

7/21 (日) 14:00~16:00

**参加無料** 定員:25名

※**申込開始:7/1(月)~先着順**

※**持ち物として手鏡をご持参ください。**

真砂いきいきセンター初の顔ヨガ講座です。手鏡を見ながら顔の筋肉を動かして、顔回りスッキリ♪ いきいきとした表情で楽しい日々を過ごす為の講演会です！

## 世代間交流

### 「夏休み工作教室」



7/31 (水) 10:00~12:00

定員:小学生10名 高齢者10名

材料費 200円

※**申込開始:7/1(月)~先着順**

脳トレ同好会でも大人気、荒牧光子先生による工作教室です！ ペンを使ってにじみ絵のバッグを作ります♪ その他、皆で楽しめるレクリエーションゲームなども行います！



## 7月短期講座が始まります

7月~9月の短期講座が開講します！ 募集定員にまだ空きがある場合は、参加申込が可能です。ご希望の方は受付までお尋ねください。

### ● 日本の世界遺産巡り~全25ヶ所~

7/11~9/26 (木) 全4回

第2・4木曜日 14:30~16:30

(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。 ※5月~6月に開催した同講座と同様の内容となります。

### ● はじめてのスマートフォン

7/12~9/27 (金) 全4回

第2・4金曜日 9:30~11:30

(資料代:200円 スマートフォン持参)



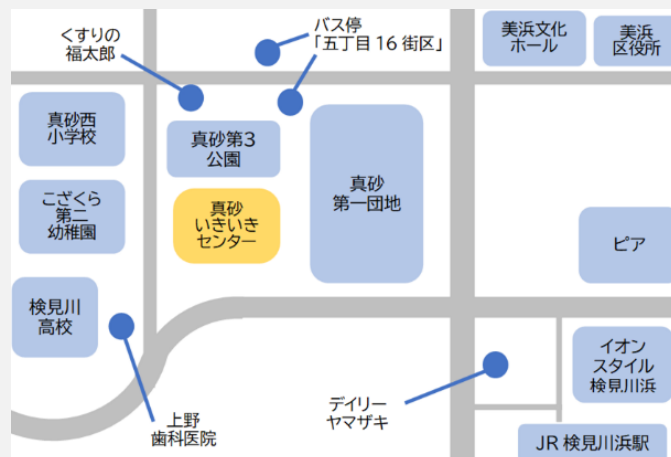
スマートフォンの使い方について、初心者向けに分かりやすく学べる全4回の講座です。 ※android、iPhone双方の機種に対応しています。講座に際しましては、ご自身でお持ちのスマートフォンをご持参ください。

## 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 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。



真砂いきいきセンター  
公式X (旧Twitter) は  
こちらからどうぞ♪→

