



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スポーツ倶楽部」を開催しました！

ゲームで”楽しく”介護予防

6月に計5日「eスポーツ倶楽部」を開催しました。はじめてeスポーツを体験した方も

「またやりたい!」、「いい脳トレ!」

と嬉しいお声がたくさん(^ ^)

7月も以下の日程で開催します!

多くの皆様のご参加お待ちしております!

入退室自由、予約不要!

7月開催日程

7月	5日 (金)	13:30~16:00
	10日 (水)	13:30~16:00
	11日 (木)	9:30~12:00
	16日 (火)	9:30~12:00
	25日 (木)	9:30~12:00



ミニボディケアスクール (7月~9月) 再募集

理学療法士が監修した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↑

eスポーツ倶楽部って何?

資格を有する職員が丁寧にレクチャー!
初めての方も楽しめます!
予約不要で、以下のゲームが楽しめます!

太鼓リズムゲーム



パズルゲーム



スポーツゲーム



ポイント



eスポーツのココがすごい!

◆認知機能改善に期待!

慣れないことへの挑戦で脳に刺激

◆世代を超えた交流!

小学生から大人まで楽しめます

◆ITリテラシーの向上!

デジタル機器に慣れ親しめます

イベント情報

受付期間：7月1日（月） 9：30～（定員に達し次第受付終了）（※）③,④6/24～受付開始中
 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は50歳以上の方

①イベント

想いをつなぐ ～家族でまなぶ遺言・相続～

開催日 | 7月 9日（火）13：00～14：00

7月23日（火）10：30～11：30

定 員 | 各20人（要事前申込・先着順）

備 考 | 上記2日は、同一内容です。



大切な家族と絆を深めるための遺言や相続についてお話しします。

協力：ソニー生命株式会社

②イベント

みはま歌声集会

開催日 | 7月20日（土）

13：30～15：00

定 員 | 80人（要事前申込・先着順）



満員御礼！大人気の歌声集会の2回目の開演！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♪

③イベント

スマホ教室 ～基本と防災～

開催日 | 7月19日（金）

10：00～12：00

定 員 | 20人（要事前申込・先着順）

注 意 | スマホは貸出のものを使用します。

Android 対象の講座です。

協 力 | ソフトバンク株式会社



④イベント

スマホ教室 ～基本とキャッシュレス～

開催日 | 7月31日（水）

10：00～12：00

定 員 | 20人（要事前申込・先着順）

注 意 | スマホは貸出のものを使用します。

Android 対象の講座です。

協 力 | ソフトバンク株式会社



7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。



6日	土	12:00～17:15	14日	日	12:00～17:15	29日	月	9:00～17:15
7日	日	9:00～17:15	15日	月	12:00～17:15	30日	火	9:00～17:15
10日	水	12:00～14:00	26日	金	9:00～17:15	31日	水	9:00～17:15
12日	金	9:00～17:15	27日	土	12:00～17:15			
13日	土	12:00～17:15	28日	日	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。



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