



# 真砂いきいき センターだより

# 8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。



## 利用者交流会 「まさご歌声集會」

**8/18 (日) 13:30~15:00**

**参加無料 定員:45名**

**申込開始:8/1(木)~先着順**

大人気の歌声集會、8月も開催いたします♪  
渡邊 聰先生のギター演奏に合わせて、懐かしの歌を楽しく歌います。  
歌詞をモニターに表示するので、歌詞を覚えていなくても安心です！  
元気な歌声で夏の暑さを吹き飛ばしましょう♪

## 後期生きがい活動および ボディケアスクール募集開始

参加希望の方は8/10(土)までに往復はがきでのお申込をお願いします。活動の詳しい内容や申し込み方法につきましては、ちば市政だより8月号をご確認いただくか、受付までお願いします。

### 後期生きがい活動 10月~3月 各曜日15名

火~土の内特定の曜日で週1回(祝日除く)  
10:00~15:00(午前・午後のみ)の半日利用も可  
対象:市内在住の65歳以上の方で、

介護保険の認定を受けていない方

### ボディケアスクール 10月コース・1月コース 各18名

毎週月曜日(第5週を除く)9:30~11:30

対象:市内在住の60歳以上の方で、  
職員の補助なく参加可能な方。



## 健康測定会 健康フェスティバルin真砂

**8/30 (金) 10:30~12:00**

**13:30~15:00**

**参加無料 定員:60名**

**申込開始:8/1(木)~先着順**

今年の健康フェスティバルは夏開催！  
今年は血管年齢測定・骨密度測定のほか、歩行にも重要な足の指先の力を測る「足趾力測定」を実施致します。  
また、今回はあんしんケアセンター真砂・磯辺の職員による生活相談も行います。ご自身の事やご家族の事、ご友人の事など…気になる事があれば是非ご相談下さい！



## 講演会「触って覚える！ スマホの基本と防災」



**8/29 (木) 13:30~15:30**

**参加無料 定員:18名**

**応募者多数の場合8/20に抽選**

**※申込期間:8/1(木)~8/19(月)**

スマートフォンの基本的な使い方を学ぶと同時に、防災アプリの体験や災害情報の収集についてなど、もしもの備えに役立つ講演会です。  
講師がスマホを持ち込むので、スマホをまだ持っていない方にもおススメです！

講座・講演会等の参加申込は直接受付または電話・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。詳しくはお問合せください。

公式X  
(旧Twitter)  
こちらから



## 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。