



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)



1 生きがい活動支援通所事業(10月~3月)参加者募集

■生きがい活動支援通所とは

市内在住65歳以上の方を対象にした「**介護予防教室**」です。
“健康増進”と“参加者同士の交流”を通して、シニアの健康を応援します。

① プログラム(一例)

 **体操・ストレッチ・脳トレ**
→身体・認知機能の維持・低下予防



 **趣味活動・利用者同士の交流**
カードゲーム・手芸など



🕒 タイムスケジュール

- 10:00 ● 来館・出席確認・血圧測定 
- 12:00 ● 体操・ストレッチ・筋トレ・脳トレ・スポーツレクなど
- 13:00 ● お昼
- 15:00 ● 趣味活動・利用者同士の交流など 

参加方法は「1日」「午前のみ」「午後のみ」等、選ぶことができます!!
ライフスタイルに合わせて外出の機会を作ってみませんか!?

 **スポーツレクリエーション**
ビンゴボードゲーム・ワナゲなど



 **教養講座**
→専門講師による講座



ポイント



生きがい活動の**ココ**がすごい!

- ◆有資格者による介護予防体操
- ◆多彩な講師による月1の教養講座
- ◆かけがえのないご友人ができる!
- ◆参加費**無料!**

事業の概要

- ◎対象 市内在住65歳以上(10/1現在)の方で
介護保険の認定を受けていない方
- ◎期間 **【後期】10~3月の6か月間**
- ◎日時 火~土曜のうち、希望の曜日に週1回
※時間は1日、午前のみ、午後のみがあります。
- ◎注意 ボディケアスクールとの重複申込はできません。

ご利用者様の声



新しいお友達
できました♪



参加者同士でお話
しながら体操やゲーム
をするのが楽しみ!

✓ 申込方法は、裏面をご確認ください!

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

電話 043-270-1800

開館時間 9:00~17:15

FAX 043-270-1811



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

※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。

2 ボディケアスクール参加者募集

10月～12月コース
1月～3月コース

理学療法士の指導による2時間程度のストレッチ体操・筋力トレーニングなどを行い、身体機能の向上を図る体操教室です。

【対象】市内に住所を有する60歳以上の方（各コース開始月の1日現在）
職員の補助なく体操に参加可能な方

【定員】午前、午後のコース それぞれ28名

【日時】毎週火曜日（第5週除く）、全12回のコース



①②のお申込み方法

●往復はがき、または千葉市社会福祉協議会のホームページより応募可

※お申し込みは①②どちらか1つ、応募者多数の場合は抽選となります

●申込期間：8月1日（木）～8月10日（土）まで（当日消印有効）

●詳細は市政だより8月号をご覧ください、窓口にお問い合わせください

8月のイベント情報

受付期間：8月1日（木）9:30～10日（土）17:15まで

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：市内に住所を有する60歳以上の方



eスポーツ講座

定員 | 16人

※応募者多数の場合は、抽選

テレビゲームは直感的！難しくない！

今話題のeスポーツを楽しみませんか？

認知機能の維持にも効果あり！

担当講師が、eスポーツの楽しみ方を

丁寧にレクチャーします🎮



※全4回の講座です。

開講日程〈全4回〉

いずれも

9:30～11:30

①8月15日（木）

②8月17日（土）

③8月22日（木）

④8月24日（土）

8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。



1日	木	12:00～14:00	10日	土	12:00～17:15	19日	月	12:00～17:15
2日	金	14:30～17:15	11日	日	12:00～17:15	21日	木	12:00～14:00
3日	土	9:00～11:30	12日	月	9:00～14:00	22日	木	9:00～11:30
		14:30～17:15	14日	水	9:00～14:00	24日	土	12:00～17:15
4日	日	9:00～17:15	15日	木	12:00～14:00	25日	日	12:00～17:15
5日	月	12:00～17:15	16日	金	14:30～17:15	26日	月	12:00～14:00
7日	水	12:00～14:00	17日	土	9:00～11:30	28日	水	9:00～14:00
8日	木	9:00～11:30			14:30～17:15	29日	木	9:00～14:00
9日	金	9:00～17:15	18日	日	9:00～17:15	31日	土	9:00～17:15