

● 千葉市美浜いきいきプラザ ●

介護予防と仲間づくりで
地域の活動をサポートします!!

出張教室の ご案内

派遣費用
無料



美浜いきいきプラザ職員が、お住いの地域(地区部会、自治会、ふれあい・いきいきサロン等)へ訪問して、各種プログラムを実施します。

こんなときには

1 健康測定

運動の効果を確かめたい。
体力の低下が気になる。
体の状況を見える化したい。

2 健康相談

生活や健康に不安がある。
相談する相手がいない。
専門職の話を聞きたい。

3 体操

運動がなかなか続かない。
効果的な運動を知りたい。
楽しく脳トレも一緒にしたい。

4 スポーツ・レクリエーション

eスポーツに興味がある。
流行りや新しいことを取り入れたい。
サロンの内容に困ってる。

時間 9:00~17:00 でご相談

会場 自治会館や公民館など地域の集いの場をご活用ください。

■会場費用は、申込団体様にてご負担ください。

■駐車場をご用意ください。(1台)

内容 裏面の「体験メニュー」より選択・組み合わせ

対象 60歳以上が所属する10人以上の千葉市内の団体

費用 無料

■活動中のケガについては責任を負いかねます。ご了解の上、お申込みください。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

☎ 043-270-1800 (9:00~17:15)



最新情報は、X(旧Twitter)で!!

体験メニュー 下記より組み合わせてください。

【1】健康測定			
番号	テーマ	内容	時間目安
1	骨密度測定 	超音波式骨密度測定器により、かかとで測定します。	5分/人
2	血管年齢測定 	赤外線センサーにより、指先で測定します。	5分/人
3	脳年齢測定 	タッチ式モニターにより、記憶力と処理速度で測定します。	10分/人
4	体組成測定 	脂肪や筋肉量、BMIや左右バランスを測定します。	10分/人
5	体力測定	握力と長座位体前屈により、筋力と柔軟性を測定します。	10分/人
【2】健康相談			
6	健康講話	看護師により健康に関して講話します。	15～30分
たとえば・・・ (内容一例)	<ul style="list-style-type: none"> ・“足がつかう”のは防げる！？知っておきたい対処法 ・排尿障害とアンチエイジング ・冷え性対策 ・熱中症対策 ・血管の老化予防 など 	※内容は、事前にご相談ください。	
7	健康相談	看護師により測定結果の説明と個別の相談に応じます。	10分/人
【3】体操			
8	介護予防体操	介護予防指導士によりストレッチや筋力トレーニングを実施します。	30～60分
9	コグニサイズ 	運動と認知トレーニングの2つの作業を同時に行います。	30～60分
10	ラジオ体操	地域でのラジオ体操の開催や継続を支援します。	20分
【4】スポーツ・レクリエーション			
11	eスポーツ 	リズム・パズル・スポーツゲームの操作を説明し、体験します。	60～120分
12	ボッチャ 	ボッチャのルールやゲームの進め方を解説し、ゲーム体験します。	60～120分
13	モルック	モルックのルールやゲームの進め方を解説し、ゲーム体験します。(屋外実施)	60～120分

