



真砂いきいき センターだより

9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

「心身楽々ツボ押し講座」 食欲の秋編

9/30 (月) 10:30~11:30

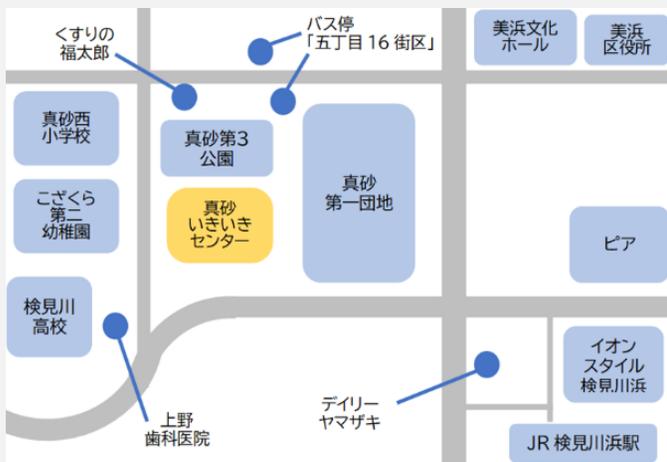
参加無料 定員:25名

申込開始:9/1(日)~先着順

※**申込時に簡単なアンケートがあります。**

鍼灸師の**大津先生**によるツボ押し講座、今回は「食欲の秋編」と題して、**胃腸・消化器**に効くツボなどを中心に、ツボの効果や押し方を学ぶ講演会です！

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。



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。

公式X
(旧Twitter)
こちらから



後期 高齢者福祉講座

参加募集開始のおしらせ

市内在住の60歳以上の方を対象に、10月~来年3月までの、全8回の講座の参加者を募集します。当センターでは下記の2講座が対象となります。

●音楽に合わせて楽しく体を動かそう

第1・3金曜日 12:00~14:00

定員:12名 講師:南 信子先生

ストレッチ等で動きやすい体作りをする他、音楽に合わせてエアロビクスの動きを取り入れた運動を行い、楽しい雰囲気の中で身体と脳の動きを活発にします。

●イスヨガ

第2・4金曜日 9:30~11:30

定員18名 講師:宮澤 真由美先生

イスに座っての運動を中心に健康・体力維持を目的とした様々な運動やストレッチ、呼吸法や脳トレ等の心身の身体づくりを行います。

参加を希望される方は、往復ハガキまたは千葉市社会福祉協議会のHPからお申し込みください。詳しくは受付、または市政だより9月号をご確認ください。

ハガキ申込は9/10(火)消印有効。

今年度、同一区内で通年講座を受講中、または前期及び前年度に同一講座を受講した場合は申込不可。応募多数の場合は9/17に抽選、結果は9/23に発送予定。※欠員が発生した場合9/24より再募集。

往復ハガキ記入例

63 [返信]	〇〇〇〇〇〇〇〇 ・ 申込者の住所・氏名を記入	返信 (裏) 1 講座名 2 氏名 (ふりがな) 3 郵便番号 住所 4 電話番号 5 年齢・性別
63 [返信]	〇〇〇〇〇〇〇〇 ・ プラザの住所を記入	返信 (裏) 何も記入しないでください

真砂センターの申込先の住所は下記の美浜いきいきプラザです。
〒261-0004
千葉市美浜区高洲3-5-6
稲毛海岸駅前プラザ6号棟
美浜いきいきプラザ