



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)



高齢者福祉講座（後期）受講生大募集！

高齢者福祉講座とは？

(注)

・千葉市に住所を有する**60歳以上の方**を対象とした**受講料無料**の講座です。

(注) 材料費等は自己負担となります。

・【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
(美浜区内1講座まで) (前年度、美浜区内で受講した講座と同じ講座の申込不可)

※応募者多数の場合は抽選となります

No.	講座名	曜日	開始時間	定員
1	ボッチャ(美浜)	第2・4水	12:00	20
2	スマホ入門A(Android)	第2・4金	12:00	20
3	スマホ入門B(Android)	第2・4金	14:30	20
4	元気向上!筋トレ体操	第1・3土	9:30	30

★詳細は、**市政だより9月号**または**館内掲示**をご確認ください♪

短期講座

開講日 | 右参照

定員 | 20人

※応募者多数の場合は、抽選

参加費 | 2,000円程度

(材料費 | 作品につき)

～秋の寄せ植え講座～



写真はイメージです

開講日程〈全4回〉

各回土曜日 (AM, PMどちらか)

【AM】 9:30～11:30

【PM】 12:00～14:00

① 10月12日

② 10月26日

③ 11月2日

④ 11月16日



※全4回の講座です。

いきいき体操

介護予防指導士による1時間程度のストレッチ体操です♪

【定員】各コース 30名

(計120人)

抽選



○第1・3月曜日

○第2・4月曜日

Aコース 9:15～

Cコース 9:15～

Bコース 10:35～

Dコース 10:35～

ミニボディケアスクール

DVDを見て行う1時間の自主体操です！

【定員】各回25人

(計100人)

抽選



○毎週火曜日

○毎週木曜日

① 11:40～

③ 14:30～

② 15:40～

④ 15:45～

受付期間：9月2日(月) 9:30～10日(火) 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)

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

お問合せは
こちら♪



弦楽でお届けするオータムコンサート



開催日 | 9月22日(日)

① 12:45~13:45

② 14:30~15:30

定員 | 各回50人 (要事前申込・先着順)



稲毛高校弦楽オーケストラ部の皆さんによる生演奏です♪

②イベント

想いをつなぐ ~家族でまなぶ相続~

開催日 | 9月10日(火) 10:00~11:00

9月24日(火) 13:00~14:00

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相続についてお話しします。

協力：ソニー生命株式会社

③イベント

スマホ講座

~さわって覚える! スマホの基本とLINEの体験~

開催日 | 9月20日(金)

10:00~12:00

定員 | 20人 (要事前申込・先着順)



スマホをまだ持っていない方や、電話とメール以外ほとんど使っていない方向けです。

協力：ソフトバンク株式会社

9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	日	9:00~17:15	14日	土	12:00~17:15	27日	金	9:00~17:15
2日	月	12:00~17:15	15日	日	9:00~17:15	28日	土	12:00~17:15
7日	土	14:30~17:15	16日	月	12:00~17:15	29日	日	9:00~17:15
8日	日	12:00~17:15	21日	土	14:30~17:15	30日	月	9:00~17:15
9日	月	12:00~14:00	23日	月	9:00~14:00			
13日	金	9:00~17:15	26日	木	9:00~14:00			

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。