

October
10

千葉市緑いきいきプラザだより

〒266-0005 千葉市緑区誉田町 2-15-65

電話 043-300-1313 Fax 043-300-1511



募集

市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAXで受付。

- 「短期講座」は、10月1日(火)から10日(木)まで受付。応募多数時抽選。
- 「モルック交流会」は10月1日(日)9:30から受付。先着順。参加費無料。【年齢不問】
- ミニボディケアスクール(10月～12月コース)は受付中(先着順)

やってみよう!

● 高齢者福祉短期講座 (全4回) ●

① 太極拳



日時: 令和6年10月23日・30日、11月 6日・13日

水曜日 9:30～11:30 定員:20名

【資料代:20円】

内容: 太極拳を通して身体・呼吸・心を整えていきます

② フラダンス



日時: 令和6年10月22日、11月12日・26日、12月10日

火曜日 14:30～16:30 定員:20名

内容: ゆったりした音楽に合わせて体を動かし健康維持!
歌の意味を手や体で表現することの楽しさを味わいます

③ eスポーツ



日時: 令和6年10月 21日・11月4日・18日、12月2日

月曜日 13:30～15:30 定員:16名

内容: 太鼓のリズムゲーム、パズルゲーム、スポーツゲーム
のやり方を学び、上達を目指します。

誰でも一緒に楽しめる多世代交流支援

日時: 令和6年10月26日(土)

「モルック交流会」

9:30～11:00

定員: 16名 *年齢不問

モルック: 木製の棒を投げて得点を競うゲームです

※屋外のため雨天中止



ミニボディケアスクール

週1回のDVD体操 10～12月コース **参加者募集中!**

- 内容: 普段はボディケアスクールを担当している、いきいきプラザ理学療法士の指導 DVD を見ながら行う体操です。※会場に講師、職員は常駐しません。
- 対象: 市内に住所を有する60歳以上でご自身で運動できる方。
同時期、同施設でのボディケアスクールに参加していない方。
- 定員: 12名 ●持ち物: ヨガマット(バスタオル不可)・飲み物
- 日時: 毎週月曜日10:00～11:00 *第5週を除く



