



真砂いきいき センターだより

11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。



真砂いきいき センターフェスティバル



11/23 (土祝) 開催!

同好会「海浜囲碁クラブ」の囲碁講座・交流体験会や、その他同好会による作品展示、真砂いきいき体操やミニボディケアスクール、eスポーツの体験コーナーなど盛り沢山。また、大好評の「まさご歌声集会」も開催します♪

- ◆**看護師健康相談会**
握力や柔軟の測定も出来ます♪
9:30~12:00 / 14:00~16:30
- ◆**eスポーツ体験コーナー**
音楽ゲームやスポーツゲームで遊ぼう!
9:30~11:30 / 14:30~16:30
- ◆**真砂いきいき体操体験会**
イス体操メインの人気体操教室を体験!
10:30~11:30 / 15:30~16:30
- ◆**ミニボディケアスクール体験会**
DVDを見ながら行う体操の体験です。
11:45~12:45
- ◆**同好会「海浜囲碁クラブ」による
囲碁講座及び体験交流会**
初心者歓迎! 囲碁講座や対局を行います。
12:00~14:00
- ◆**まさご歌声集会 定員45名(先着順)**
ギターの生演奏で懐かしの歌を歌います♪
13:30~15:00
申込開始:11/1(金)~
- ◆**同好会作品展示 11/10~11/30**

まさご歌声集会の参加申込は先着順です。お申込は直接受付まで、または電話・FAXにてお願い致します。FAXでのお申込みの際には、「住所・年齢・性別・電話番号」をご記載下さい。

生きがい活動参加者募集中

週1回のグループ活動として、体操や脳トレ、簡単なスポーツやゲームなどを通じて、介護予防を目的とした集まりです。

月に1度、専門講師による様々な講座も行います♪お友達作り、運動習慣を身に着けたい方、新たな趣味や目的を見つけたい方におススメ!

開催日 毎週 火~土曜日いずれか
10:00~15:00 昼食はご持参下さい。
※午前のみ利用、午後のみ利用も可能です。
詳しくは受付までお問い合わせください。

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
電話：278-9641
FAX：278-9642

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

