



千葉市社会福祉協議会 美浜いきいきプラザ

# いきいきだより2月号

令和7年1月25日発行  
(毎月25日発行)

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)



## 生きがい活動支援通所事業

令和7年度

## ボディケアスクール



応募期間は2/1(土)～10(月)、往復ハガキまたはインターネットでの応募が必要です。  
応募方法等詳細は、市政だより2月号、館内掲示をご覧ください!

### ①生きがい活動支援通所 (4月～9月)

火～土曜日の週1回、介護予防体操や教養講座、趣味活動等を行いながら、参加者同士交流を深めます!いつまでも元気でいきいきとした生活を続けられるよう支援する介護予防事業です。



### ②ボディケアスクール

(4月～6月/7月～9月)

日常生活に必要な柔軟性、身体機能の向上を目的として、理学療法士や介護予防指導士が運動を指導する事業です。全12回3ヶ月間のコースです。

火曜日9:30～11:30または13:30～15:30



### ☆注意点☆

- ・生きがい活動とボディケアスクールの両方のお申込はできません。
- ・生きがい活動、ボディケアスクール共に抽選となります。

公開抽選日:2月20日(木)

生きがい活動 AM 9:30～

ボディケアスクール AM 10:00～

## お申込み、お問合せはこちら♪

### 【受付期間】

2月1日(土)～

2月10日(月)当日消印有効

### 【受付方法】

往復ハガキ、ホームページから電子申請にて♪



## 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。

裏面に続きます!

入退場自由♪どなたでも見学可能

美浜いきいきプラザフェスティバルを開催します!!

# 学習発表会

令和6年度に美浜いきいきプラザで実施した福祉講座、及び活動された同好会の作品を展示します。

3月29日(土)  
10:00~15:00



# 作品展示

3月29日(土)  
9:00~17:00

# 演芸会、作品展示

3月30日(日) 9:00~15:00

カラオケを中心にした演芸会と、令和6年度に美浜いきいきプラザで実施した福祉講座及び活動された同好会の学習成果を舞台上で発表します。



## 募集中!

# 演芸会出演者大募集♪

- ・お1人様1回まで
  - ・先着50名様
  - ・初めて歌われる方、大歓迎です!!
- 【受付期間】2月1日(土) 9:30~  
3月10日(月) 17:15まで
- 【申込方法】一階窓口にて直接お申込み



## おしらせ

# スマートフォン相談会

スマホの使い方  
悩んでいませんか?  
この機会にぜひお気軽にご相談  
ください♪

3月30日(日)  
10:00~16:00



☆お申込み不要、当日受付

# 2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、2月以降ご利用できます。  
空き教室でのご利用のご協力、ありがとうございました。



1日	土	12:00~17:15	16日	日	9:00~17:15
2日	日	9:00~17:15	17日	月	12:00~14:00
8日	土	14:30~17:15	22日	土	14:30~17:15
9日	日	12:00~17:15	23日	日	12:00~17:15
15日	土	14:30~17:15	28日	金	9:00~11:30

# 健康ゲームラウンジ

☆2月の予定☆

- 8日(13:30~16:00)
- 15日( 9:30~12:00)
- 22日(13:30~16:00)

【場所】美浜いきいきプラザ  
分室