

February

2

# 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。

●フェスティバルの日は年齢に関わらず、どなたでも入館いただけます。

●「講演会みんなでレクリエーション」は事前予約制。その他はフェスティバル当日受付。

●●「ボディケアスクール」「生きがい活動支援通所事業」は2/1～10まで、往復ハガキか

ホームページにて受付中。詳細はお問合せいただくか市政だより2月号をご覧ください。

# いきいきプラザフェスティバル

作品展示 2月8日(土)・9日(日) 9:30～15:00

学習発表 2月8日(土) 9:45～12:00

演芸会 2月9日(日) 9:45～12:00



\*各講座や同好会、個人による活動発表の日です。是非、ご来館ください。

8日(土) 『骨密度・血管年齢測定』・『講演会みんなでレクリエーション(要予約)』  
『千葉市あんしんケアセンター誉田による啓発ブース』

9日(日) 『脳年齢測定』・『スマートフォン相談会』  
『健康テレビゲーム広場』・『シルバー人材センター啓発ブース』

両日 就労継続支援 B 型『キャロットハウス』による製品販売コーナー

※イベントは変更になることがあります。時間や内容の詳細はお問合せください。



## ボディケアスクール(BCS)

●4～6月または7～9月の3ヶ月(12回)  
毎週金曜日 午前コース 9:30～11:30  
午後コース13:30～15:30

●理学療法士等の指導によるストレッチや筋トレを行う介護予防体操です。  
60歳以上でご自身で運動可能な方が対象です。



## 生きがい活動通所支援事業

- 千葉市に住所を有する65歳以上で介護認定を受けていない方を対象にした無料の介護予防事業です。運動やレク、歓談、制作等仲間と一緒に楽しく過ごしましょう♪
- 火～土曜日の内、1日もしくは半日コースに登録し参加します(4～9月)。  
10時～12時 主に体操やレクを実施。  
13時～15時 主に制作活動やレクを実施。
- 持ち物 中履き、飲み物、1日コースは昼食。

\*材料費の実費負担有。BCSとの併用は不可。

イベント情報など  
随時、更新し  
ています。QRコ  
ードを読み取り  
ご覧ください！



千葉市社会福祉協議会 HP



緑いきフラガ HP



○印はお部屋をご利用いただける場所です。※予定は変更となる場合があります。

午前 9:30~11:30 午後①12:00~14:00 午後②14:30~16:30

部屋名		研修室1・2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓球			囲碁・将棋・麻雀			カラオケ・憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	土		○	○		○	○			
2	日	○		○	○	○	○	○	○	○
3	月	○			○	○	○		○	○
4	火	○		○		○	○	○		
5	水				○	○	○	○	○	
6	木									○
7	金									
8	土									
9	日									
10	月			○	○	○	○		○	○
11	火	○	○	○	○				○	
12	水			○	○	○	○	○	○	○
13	木				○					○
14	金				○	○	○			
15	土	○	○	○		○	○	○	○	
16	日	○		○	○	○	○	○	○	○
17	月				○	○	○		○	○
18	火	○		○	○	○	○	○		○
19	水				○	○	○	○	○	○
20	木	○			○					○
21	金				○	○	○			
22	土			○	○	○	○	○	○	○
23	日		○	○	○	○	○			○
24	月			○	○	○	○		○	○
25	火	○			○				○	
26	水	○		○	○	○	○	○	○	○
27	木			○	○	○	○			
28	金				○	○	○			