



真砂いきいき センターだより

3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。

ポイントケアルーム オンライン中継開催

3/11(火)・3/25(火)

各日 15:45~16:30

無料 自由参加 予約不要

各いきいきプラザで開催される理学療法士による体操をオンラインでリアルタイム中継し、映像による体操指導を行います。



真砂いきいき体操 4~9月コース募集開始

毎月第2・4火曜日

①10:30~11:30

②12:00~13:00

各回 定員14名 無料

椅子に座って行う体操をメインに、ストレッチや筋力トレーニング、脳トレ体操などを行う1時間程度の体操教室です。

※ボディケアスクールおよび、ミニボディケアスクールに参加される方はお申込頂けません。

申込期間

3/11(火)~3/25(火)

応募者多数の場合、**3/26(水)に抽選**

直接受付、または電話・FAXでお申込下さい。FAX申込の場合は必ず「氏名・性別・年齢・電話番号」をご記載下さい。



講演会

レーシングゲーム体験会

3/15(土) 9:30~11:00 無料

定員10名 申込:2/25(火)~ 先着順

リアルな風景の中、実際にハンドルを操作しながら本当に運転しているような気分を楽しめるテレビゲームを体験します。



ミニボディケアスクール 4~6月コース募集開始

毎月第2・4日曜日

13:00~14:00

定員14名 無料

理学療法士によるストレッチや筋トレなどの体操指導を、DVD映像で見ながら行う1時間程度の体操教室です。

※ボディケアスクール4~6月コースおよび、真砂いきいき体操に参加される方はお申込頂けません。

申込期間

3/14(金)~3/28(金)

応募者多数の場合、**3/29(土)に抽選**

直接受付、または電話・FAXでお申込下さい。FAX申込の場合は必ず「氏名・性別・年齢・電話番号」をご記載下さい。



令和7年度 福祉講座 通年・前期講座の募集が始まります

●いきいきコーラス (通年) 全16回

第2・4土曜日 14:30~16:30 定員18名

講師 木川 翔先生

初心者でも楽しく歌えるコーラス講座です♪
思いっきり声を出し、音楽を楽しみませんか？



●カードで学ぶはじめての麻雀 (前期) 全8回

第1・3金曜日 12:00~14:00 定員16名

講師 安井 智子先生

教材費:3,000円(カード・テキスト代)

麻雀カードを使用し、楽しく遊ぶうちに
麻雀の基礎が身につく講座です。

最近大注目の麻雀を覚えてみませんか？



●やさしいヨガ (前期) 全8回

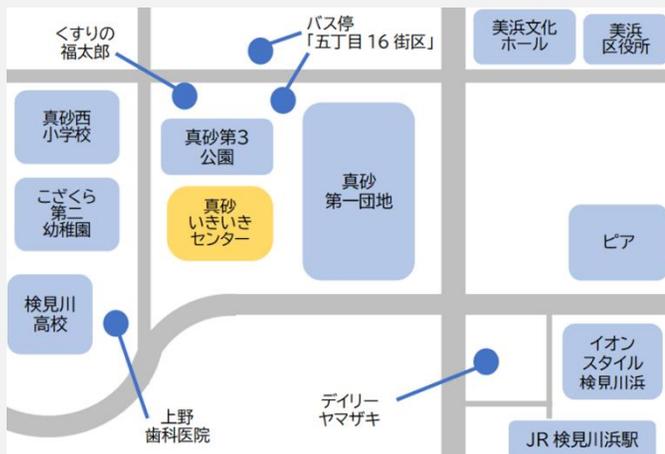
第2・4日曜日 14:30~16:30 定員18名

講師 久保田 真理子先生

大人気のヨガ講座が参加しやすい半期講座で
開催です♪ 全身を気持ちよく伸ばし、心も
身体もリラックスしましょう！



申込締切:3/10(月)消印有効 応募者多数の場合は3/17(月)抽選、3/24(月)当落発送。
往復ハガキまたは千葉市社会福祉協議会HPより申込可。
詳しい申込方法についてはHPまたは受付横掲示板、市政だより3月号をご確認下さい。



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。

生きがい活動 欠員募集

募集期間 2/28(金)~3/10(月)

※応募者多数の場合は3/16(日)に抽選

火~土の各曜日、若干名の参加者を募集中です。
詳しい活動内容等はお問い合わせください。

公式X
(旧Twitter)

