



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)



高齢者福祉講座 大募集



高齢者福祉講座とは？

- ・千葉市に住所を有する60歳以上の方対象の講座です。
- ・受講料無料！（教材費除く）
- ・内容はすべて初心者の方対象
- ・受講期間は通年（16回）又は前期（8回）です。

講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20
2	楽しい本格川柳	第1・3月	12:00	18
3	陶芸入門	第1・3火	9:30	20
4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4火	12:00	24
5	実用書道	第1・3水	9:30	24
6	太極拳入門	第1・3水	12:00	35
7	ストレッチandリズム体操	第2・4水	9:30	36
8	ヨガ入門	第1・3木	12:00	35
9	楽しく歌おう！健康コーラス NEW	第1・3金	12:00	25
10	絵手紙入門	第1・3土	14:30	20
11	やさしい日常英会話	第2・4土	9:30	20
12	ボッチャ入門（前期）	第2・4水	12:00	20
13	骨格改善コンディショニング（前期）	第2・4木	9:30	30
14	レクリエーションで脳トレ（前期）	第2・4木	12:00	20
15	健康体操（前期）	第1・3金	14:30	36
16	スマホ入門（アンドロイド）（前期）	第2・4金	12:00	20
17	元気向上！筋トレ体操（前期）	第1・3土	9:30	30

応募方法

【対象】

市内在住の60歳以上の方
(4/1現在)

【料金】

無料(教材費、保険料を除く)

【申込】

往復はがきの場合、記入例(下記)のとおり明記して美浜いきいきプラザへ(美浜区内1講座まで)3/10(月)消印有効。

☆千葉市社会福祉協議会ホームページからも応募可能

【注意】

前年度に同一区内で受講した講座と同じ講座の申込は不可。応募多数の場合、3/18(火)に公開抽選。

結果は3/24(月)に発送

【往復はがき記入例】

85	000-0000	往信(表)
[返信]	住所・自分の郵便番号を記入	1 講座番号・講座名 2 氏名(フリガナ) 3 郵便番号・住所 4 電話番号 5 年齢・性別

85	000-0000	返信(裏)
[往信]	記入 申込先いきいきプラザの宛先を	何も記入しないでください

レーシングゲーム



体験会

美浜いきいきプラザの健康テレビゲーム
初登場! 「レーシングゲーム」です。

専門講師によるサポートの下で、臨場感あられる高画質な映像を見ながら本格的なドライビング体験ができます。

お好みの車両を選んで、サーキットを思いっきり走ってみませんか?
レース体験も予定しています♪

【日程】 3月15日(土)
13:30~15:00

【場所】 美浜いきいきプラザ

【定員】 10名

【応募期間】 2月25日(火) 9:30~
3月10日(月) 17:15

お電話または一階窓口にて直接お申込み

※応募者多数の場合は抽選



ミニボディーアスクール

DVD放映による1時間の自身体操

【応募期間】 2/27(木)~3/11(火)

☆コース☆各回25名

毎週木曜日

① 14:30~15:30

② 15:45~16:45

毎週土曜日

③ 14:30~15:30

④ 15:45~16:45

抽選



いきいき体操

介護予防指導士による1時間の体操教室

【応募期間】 3/10(月)~3/24(月)

☆コース☆各回30名

第1・3月曜日

Aコース9:15~

Bコース10:35~

第2・4月曜日

Cコース9:15~

Dコース10:35~

抽選



美浜いきいきプラザ フェスティバル

3月29日(土) 9:00~17:00
学習発表会、作品展示

3月30日(日) 9:00~15:00
演芸会、作品展示

3月開放予定表

1日	土	14:30~17:15	15日	土	9:00~11:30	22日	土	12:00~17:15
2日	日	9:00~17:15			14:30~17:15	23日	日	12:00~17:15
3日	月	12:00~17:15	16日	日	9:00~17:15	26日	水	9:00~11:30
8日	土	14:30~17:15	17日	月	12:00~17:15	27日	木	9:00~11:30
9日	日	12:00~17:15	19日	水	12:00~14:00			
12日	水	9:00~11:30	20日	木	12:00~14:00			
14日	金	9:00~17:15	※2日(日)は大規模修繕工事の関係で集会室を半分仕切りの開放日となります。 ご了承ください。					

ソニー生命講演会 「生命保険信託」

先着順

3/25(火) 10:30-11:30

定員【20名】



健康ゲームラウンジ3月予定表

7日(金)	9:30~12:00
15日(土)	13:30~16:00
20日(木)	13:30~16:00
31日(月)	13:30~16:00

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

電話 043-270-1800

開館時間 9:00~17:15

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。

