

March

3

# 千葉市緑いきいきプラザだより

☎266-0005 千葉市緑区菅田町 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。

●福祉講座は、1日(土)～10日(月)消印有効でハガキもしくはホームページで受付。応募多数時は抽選。詳細は市政だより3月号を確認いただくか、窓口にお問合せください。

●●講演会は、いずれも3月1日(土)9:30～受付(先着順)

PICK UP

## 高齢者福祉講座

### 【令和7年度から始まる講座】

- ①『レクリエーションで脳トレ』 第1・3月 9:30～  
ご存知、荒牧光子氏による講座です。楽しいレクリエーションで笑って泣いて脳活性！
- ②『歩行力 UP～姿勢改善トレーニング』 第2・4火 12:00～  
背骨を整えて姿勢改善、有酸素運動で心肺機能&持久力 UP！機能的な歩行を目指します！

### 【日時が変更となる講座】

- ③『理学療法士の体操』 → 第1・3木 12:00～
- ④『はじめての陶芸』 → 第2・4木 14:30～ ※いずれも内容は変わらず初心者向けです。

### 【講師が交代する講座】

- ⑤『ゴルフ』・『陶芸』 長らく講師を務めていただいた菅井氏・藤森氏が退任され、新たに高場氏・布川氏が講師となります。

### 【名称変更】

- ⑥『スマホ操作の基礎知識』は、『スマホの基本を学ぶ(緑)』になります。



ピックアップ講座以外にも、運動系や学習系の講座を用意しています。詳しくは3月1日号の市政だよりをご覧ください。この4月から、緑いきいきプラザで新しいこと・楽しいことを始めてみませんか♪

### 健康テレビゲーム

レーシングシミュレーションゲーム

### 『アセットコルサ 体験会』

ハンドル型コントローラーでの運転ゲーム  
世界の名車でカーレースを体験しましょう  
日時: 令和7年3月24日(月)

13:30～15:00

定員: 10人(予約・先着順)



★3/10・17(月) 13:30～15:00 は  
当日参加自由の『広場』を開設します！

誰でも一緒に楽しめる多世代交流

## 「モルツチャ交流会」

● 晴れたらモルック・雨ならポッチャ ●

日時: 令和7年3月15日(土)

9:30～11:00

※モルックは屋外のため要上着

定員: 16名 \*年齢不問



