



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/>

募集中です！

今年の春、美浜いきいきプラザで何か新しいことを初めてみませんか？

● 生きがい活動 欠員募集

火～土曜日の週に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。

※現在、土曜日が空いています！

（水、木、金曜日にも若干名空きがあります）

ご希望の方はぜひ一階窓口でお問合せください。



● ラジオ体操 参加者募集

美浜いきいきプラザでは、毎朝ラジオ体操を行っています。どなたでもご参加可能です！一緒に気持ち良い朝の始まりを迎えましょう♪

【開催日】 毎朝 8：45～8：55

（雨天中止）

【場所】 美浜いきいきプラザ正面玄関

【内容】 ラジオ体操第1・第2

（間休憩をはさみます）



短期講座「折り紙」



【対象】 千葉市在住60歳以上

【日程】 4/17

5/1

5/15

6/5

第1.3木曜日

9:30～11:30

【定員】 20名

【教材費】 各@150円

【応募期間】 3/20（木）～4/5（土）

※応募多数の場合は抽選です

一枚の折り紙が花や動物、果物などすてきな作品に変身！どなたでも簡単に折れる折り紙で、脳の活性化にも効果があるとされています。全4回の短期講座でお気軽に始められます♪



お問い合わせは

こちら♪

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

FAX 043-270-1811

開館時間 9:00-17:15

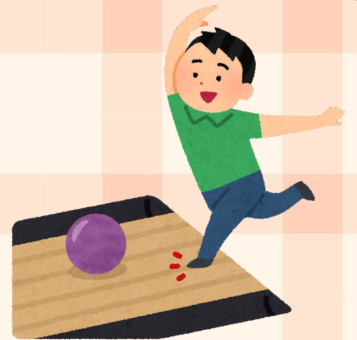


ボウリング場が できました

美浜いきいきプラザの一階エントランスに ボウリング場がOPEN！！

テレビゲームでボウリングがどなたでもお手軽に楽しめるようになりました。本物のボウリングのようにボールを投げる動作をしてスコアを競います（腕が筋肉痛になる方もいます）

健康維持のために、ご自身のスコアを伸ばすために、美浜いきいきプラザで健康ゲームを始める方が増えています。来館された際にぜひ一度体験してみてください！



4月集会室開放予定表

2日	水	12:00~14:00	10日	木	9:00~11:30	26日	土	12:00~14:00
3日	木	12:00~14:00	11日	金	9:00~17:15	27日	日	12:00~17:15
4日	金	14:30~17:15	12日	土	12:00~14:00	29日	火	9:00~17:15
5日	土	9:00~11:30	13日	日	12:00~17:15	30日	水	9:00~17:15
6日	日	12:00~17:15	20日	日	12:00~17:15			
7日	月	12:00~17:15	21日	月	12:00~17:15			
9日	水	9:00~14:00	25日	金	9:00~17:15			

千葉県美浜いきいきプラザ
千葉県美浜区高洲3-5-6



ホームページ



X



※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。