



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。

●福祉講座欠員募集は3月24日(月)～4月3日(木)まで受付。応募多数時は7日(月)抽選。

●短期講座は、4月1日(火)～10日(木)まで受付。応募多数時は12日(土)に抽選

●多世代交流は、4月1日(火)9:30～受付。先着順。年齢不問です。

高齢者福祉講座欠員募集中

現在、複数の講座に欠員が生じています。欠員募集からは昨年度受講済みの講座や複数講座への申し込みも可能になります。「できないかも」と考えず、いろいろなことに挑戦してみてください！

- ①レクリエーションで脳トレ 第1・3月9:30～
 - ②健康ストレッチ 第1・3月12:00～
 - ②リラックスヨガ 第1・3月14:30～
 - ④姿勢改善ピラティス 第2・4月14:30～
 - ⑤用具を使った楽しい3B体操 第1・3火9:30～
 - ⑥書道 第2・4火9:30～
 - ⑦色えんぴつ画 第2・4水9:30～
 - ⑧健康気功体操 第2・4水12:00～
 - ⑨からだを整えるセルフケア 第2・4水14:30～
 - ⑩みんなで歌う叙情歌 第1・3木14:30
 - ⑪はじめての陶芸 第2・4木14:30～
 - ⑫ポッチャ 第2・4月9:30～
 - ⑬歩行力UP～姿勢改善トレーニング～ 第2・4月12:00～
- ※詳細はお問合せください。

短期講座(全4回)



『ヨガビリー～ヨガとリハビリ～』

日時:令和7年5月 8日・22日

6月12日・26日

いずれも木曜日14:30～16:30

定員:26人

持物:ヨガマットまたはバスタオル、飲物

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4月19日(土)



*天候に合わせた服装、帽子

9:30～11:00

「健康テレビゲーム広場」

日時:令和7年4月14日(月)

13:30～15:00

【入退場は自由です】

ボーリングやテニスのスポーツゲーム。

太鼓のリズムゲームやパズルゲーム等。

職員がいるので初めての方も安心です。

是非お越しください。



毎日続ける自主体操で健康習慣づくり

朝のラジオ体操始まります。

4月1日からは毎朝9:05頃にロビーで

ラジオ体操を行います。

【参加は自由です】

途中から(まで)でも是非

ご参加ください。



