



真砂いきいき センターだより

5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。

5月の 行事予定

理学療法士 が行う
筋トレ (全身のトレーニング)

5/30 (金)

10:00~12:00

定員: 18名

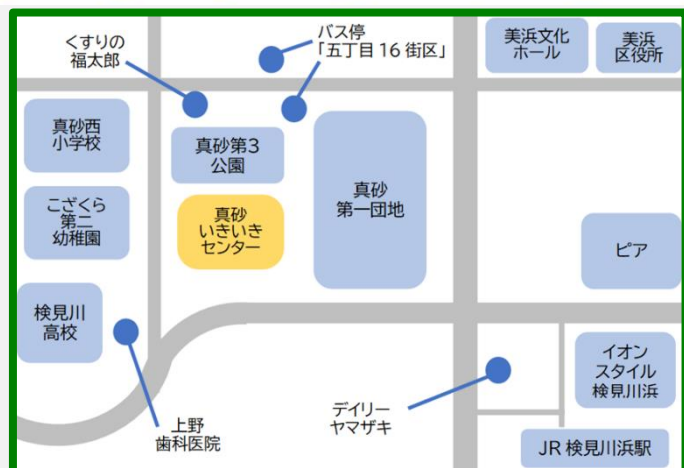
*応募者多数の場合は、5/16(金)抽選

申込受付: 5/1(木)~15(木)まで



ご自身のペースでOK☺
無理なく、楽しく取り組みましょう!
お気軽に参加してくださいね♪

お申込は直接受付まで、
または電話・FAXにて
お願いいたします。
FAXでのお申込みの際には、
「住所・年齢・性別・電話番号」を
ご記載下さい。



生きがい活動 欠員再募集

介護予防を目的に、体操や脳トレ等の様々な内容の週1回のグループ活動を実施しています。

5月の教養講座は、健康はつらつ体操を行う予定です♪

現在、火~土のすべての曜日グループにて参加者を大募集中です!

ご興味ある方は、直接受付や電話にてご連絡下さい☺

お知らせ

5/5(月)・11(日)・19(月)・25(日)・
30(金) 9:00~12:00

集会室・教養娯楽室ともに一般開放は
ございません。ご注意ください。

千葉市真砂いきいきセンター

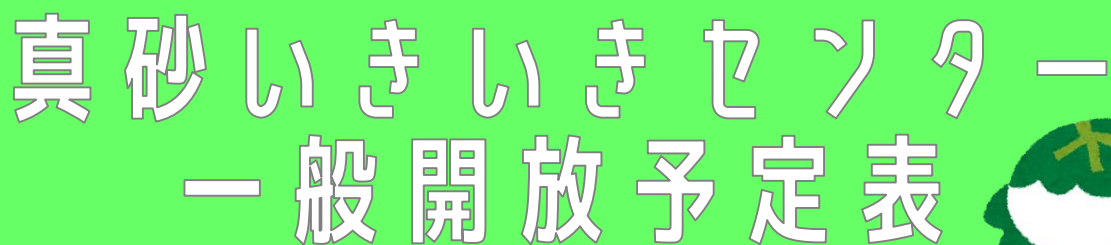
〒261-0011 千葉市美浜区真砂4-4-10

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。

公式X
旧Twitter





真硯いきいきセンター 5月 一般開放予定表														
	日		月		火		水		木		金		土	
	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室	教養 娯楽室	集会室
									1		2		3	
9:30~11:30											×			
12:00~14:00														
14:30~16:30									×		×		×	
	4		5		6		7		8		9		10	
9:30~11:30		×	×	×	×				×		×			
12:00~14:00		×					×				×		×	
14:30~16:30				×							×		×	
	11		12		13		14		15		16		17	
9:30~11:30	×	×		×	×		×		×		×		×	
12:00~14:00		×		×	×		×		×				×	
14:30~16:30		×		×	×		×		×		×		×	
	18		19		20		21		22		23		24	
9:30~11:30		×	×	×	×		×		×		×			
12:00~14:00				×			×				×		×	
14:30~16:30					×						×		×	
	25		26		27		28		29		30		31	
9:30~11:30	×	×		×	×		×		×		×	×	×	
12:00~14:00		×		×	×		×						×	
14:30~16:30		×		×			×							
	空欄：個人利用可 ×または記入あり：個人利用不可													
9:30~11:30	●都合によりご利用できる日時が変更になる場合があります。 人数が多い場合はスペースを譲り合ってください。													
12:00~14:00	●イスや机を移動した際は、最後に必ず元に戻してからお帰り下さい。 飲食の際は、食べこぼしやゴミ等の持ち帰りの徹底をお願いいたします。													
14:30~16:30														