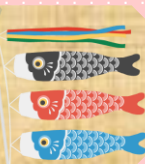




千葉市社会福祉協議会 美浜いきいきプラザ



いきいきだより5月号



令和7年4月25日発行
(毎月25日発行)

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)



健康フェスティバル

／毎年好評の健康フェスティバルへ参加しませんか／

第1回 健康フェスティバル

- ◆開催日時 5月31日(土) 9:45~11:45、13:15~15:15
- ◆募集人数 112名(事前申込制、先着順 午前56名、午後56名)
- ◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- ◆内容 骨密度、血管年齢、体組成測定(四肢の筋肉量、
体脂肪、水分量など) 看護師による健康相談
- ◆参加費用 無料
- ◆申込方法 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し、申込
または電話・FAX(氏名、住所、年齢、電話番号を明記)
- ◆受付開始: **5月1日(木) 9:30~より**

利用者交流支援「みはま歌声集会」

- 開催日時 5月24日(土) 13:30~15:30
- 募集人数 80名(先着順)
- 対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 内容 ギター伴奏・司会を行う講師を招き、
参加者のリクエストに応える形で懐しの
歌などを合唱します

参加費用 無料

申込方法 **5月1日(木) 9:30~より** 美浜いきいきプラザ
1階事務室に直接来館し申込
または電話・FAX(氏名、住所、年齢)を明記



ポイントケアルーム 理学療法士による短期体操教室 (ストレッチ編) ～自宅でできるストレッチをお 伝えします!～

理学療法士 齊藤コース
6月3日・17日(火) 11:45～12:30
理学療法士 森田コース
6月10日・24日(火) 15:45～16:30
募集人数各26名 受付5月7日(水)～
5月18日(日) 参加費無料
＊ボディケアスクール4月コース受講者以
外が対象。齊藤コース・森田コース両方
の申込も可能です。応募者多数の場合は
5月19日(月) 抽選

短期講座 「折り紙」

- ◆開催日程 6月19日・7月3日・
7月17日・9月4日(木)
9:30～11:30
- ◆募集人数 20名 事前申込制
応募者多数の場合は抽選
- ◆内 容 どなたでも折れる
簡単な折り紙で脳の活性化を図
ります
- ◆参加費用 教材費 1回¥150

受付: 5月19日(月)～
6月3日(火)

講演会 今から考える生命保険

- ◆開催日程 5月27日(火) 10:00～11:30
- ◆募集人数 20名(先着順) 受付5月1日(木)～
- ◆内 容 ソニー生命職員より60歳からの保険
選択に役立つ知識をお伝えします
- ◆参加費用 無料
5月27日(火)に先駆けて、5月13日(火)に
同職員より個別の相談会を実施します。
こちらも是非ご参加ください。専門家へ個別
に相談ができるチャンスです

申込方法

美浜いきいきプラザ1階事務
室に直接ご来館し、申込
または電話・FAX(氏名、住
所、年齢、電話番号を明記)
＊詳細は1階事務室か電話で
お問い合わせください
◆対 象 千葉市に住所を
有する60歳以上の方

5月開放予定表

4日	日	12:00～17:15	11日	日	12:00～17:15	25日	日	12:00～14:00
5日	月	12:00～17:15	18日	日	12:00～17:15	29日	木	9:00～14:00
9日	金	9:00～17:15	19日	月	12:00～17:15	30日	金	9:00～14:00
10日	土	12:00～14:00	23日	金	9:00～17:15			

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。

