



# 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。

○健康フェスティバルは、5月1日(木)～受付。予約制・先着順。

●短期講座は、5月1日(木)～10日(土)まで受付。応募多数時は12日(月)に抽選

●講演会・多世代交流は、5月1日(木)9:30～受付。先着順です。

## 健康フェスティバル

日時:令和7年5月29日(木) 午前9:30～11:30 午後13:30～15:30

内容:今回は、定番の「骨密度」や「血管年齢」に加えて、筋肉量が分かる「体組成」

推定野菜摂取量を測れる「ベジチェック」等の測定を行います。

また、緑区健康課による「フレイルチェック」や千葉市あんしんケアセンター  
誉田や理学療法士による個別相談ブース(希望者のみ)も開設します。

●健康維持は自分の身体を知ることから！是非ご参加ください。

短期講座(全4回)

### 『奏筆(かなふで)』

日時:令和7年 5月15日・6月19日

7月17日・8月21日

いずれも木曜日9:30～11:30

定員:20人

参加費:2,000円(各回ごと500円)

【用紙・お手本・筆ペンは講師が用意します】

誰でも一緒に楽しめる多世代交流(年齢不問)

### 「モルック交流会」

雨天中止



日時:令和7年5月17日(土)

9:30～11:00

定員:16名 \*天候に合わせた服装、帽子

講演会

### 「健康テレビゲーム体験会」

日時:令和7年5月19日(月)

13:30～15:00

定員:16名

内容:今回は『バドミントン』ゲームに挑戦!



※毎月第2月曜日13:30～は広場を開設  
【参加自由・申込不要】です!



## ちばシティポイント

いきいきプラザ主催の介護予防事業(福祉  
講座・講演会・生きがい活動等)に参加いた  
だくと50Pが付与されるサービスが始ま  
りました!

※対象事業や詳細は窓口で確認ください。  
ポイント取得にはアプリ登録が必要です。



毎日続けて健康習慣づくり参加自由の朝のラジオ体操やってます。(9:05 頃口ビーにて)



こちらのQRコードを読み取ってください。このQRコードを読み取ってください。

[illegible]