



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。

○●●講演会は、6月1日(日)9:30~受付。定員:各30名【予約制・先着順】

●広場は参加自由 ●多世代交流は、6月1日(日)9:30~受付。定員16名【予約制・先着順】です。

介護予防講演会

●今回は、からだの大切な器官である『血管』と『骨』をテーマにした講演会です。

健康で元気な『血管』と『骨』のために是非！ご参加ください。

●6月17日(火)10:00~11:00 『いきいき血管講座』

●7月 2日(水)10:00~11:00 『骨を強くする栄養学』

●7月16日(水)10:00~11:00 『骨を鍛えるリハビリ』



介護予防講演会

『正しく学ぶ認知症予防講座』

日時:令和7年 6月26日(木)

第一部 10:30~11:30

『認知症の理解』

第二部 13:00~14:00

『最適な MY ライフ&エンディングを考えよう』

会場・申込:おゆみ野ふれあい館

△おゆみ野中央8-2 Tel293-1775

※会場と申込先は、おゆみ野ふれあい館です。



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 *天候に合わせた服装、帽子

日時:令和7年6月21日(土)

9:30~11:00



あんしん講座

会場は緑いきいきプラザですが、申込は千葉市あんしんケアセンター誉田へ直接お願いします。Tel300-4855

●6月19日(木) 15:00~16:30

『延命治療とは何か? ~自分と大切な人のためのエンディングノートの書き方~』

●7月3日(木) 15:00~16:30

『成年後見制度とは? ~自分ひとりではよく分からない! ? そんな時でも安心してらせるために~』

「健康テレビゲーム広場」

日時:令和7年6月9日(月)

13:30~15:00

定員:【参加自由・申込不要】

内容:スポーツ系、パズル系 etc

1人で、皆でゲームを楽しみましょう



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います。(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]