



真砂いきいき センターだより

7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。

7/1～申込開始のご案内

1. 短期講座「てつまる式 エクササイズ」

8/5・19 9/2・16(全日：火)
12：00～14：00

定員：14名 *応募者多数の場合は、7/11(金) 抽選
申込受付：7/10(木)まで

2. 世代間交流「夏休み工作教室」

①8/11(月) 9：30～11：30

②8/19(火) 14：30～16：30

定員：①②各小学生10名、
60歳以上の方10名 *先着順

申込受付：①8/10(日) ②8/18(月)まで

3. まさご歌声集会

8/17(日) 13：30～15：00

定員：45名 *先着順

申込受付：8/16(土)まで

*参加費・持ち物等、詳しくは別途
掲示のチラシをご覧ください。

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。

講演会を行いました！

5/29(木)には「ころばぬ先の
転倒予防」、そして5/30(金)
には「理学療法士の筋トレ(全
身のトレーニング)を行いまし
た。
こちらの写真は、理学療法士
の筋トレの様子です！参加者
の方からは、「楽しく運動出来
ました」との言葉もあり、みな
さん楽しみつつ、体を動かせ
たようでした😊



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





真砂いきいき センターだより (裏面)

福祉講座のご紹介

今回は、短期講座「イス体操」と福祉講座「やさしいヨーガ」、福祉講座「カードで学ぶはじめての麻雀」の様子をご紹介します😊

◆短期講座「イス体操」→



←◆福祉講座「やさしいヨーガ」

◆福祉講座「カードで学ぶ
はじめての麻雀」→



ポイントケアルーム開催のご案内

ポイントケアルームとは・・・

理学療法士による体操指導を、オンラインで中継したものです。
参加自由・申し込み不要ですので、お気軽にいらしてくださいね😊

【対象】千葉市内在住の60歳以上の方

【持物】住所・年齢が確認できるもの、飲み物、上履き、バスタオル

【日程】 7/9(水)・16(水)15:45～16:30



7/7(月)・21(月) 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。