



真砂いきいき センターだより



※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。

8/1～申込開始のご案内

1. 講演会「体を動かそう！ 楽しくエアロビ体操」

*オンラインでの開催となります。

8/22(金) 14:30～16:30

定員：10名 *先着順

申込受付：定員に達し次第終了

2. 世代間交流「今から はじめる！スマートフォン 体験 入門編」

9/11(木) 13:00～15:00

定員：18名 *先着順

申込受付：定員に達し次第終了

3. 世代間交流「触っておぼ える！スマホの基本とLINE の体験」

9/25(木) 13:00～15:00

定員：18名 *先着順

申込受付：定員に達し次第終了

*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。

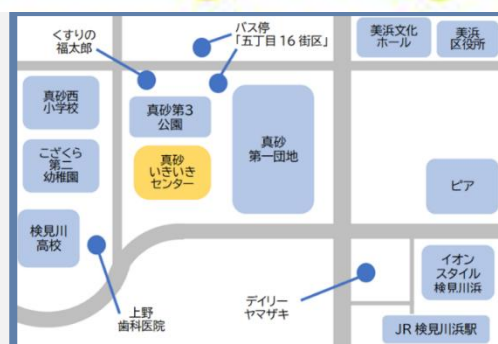
FAXでのお申込みの際には、「住所・年
齢・性別・電話番号」をご記載下さい。

講演会を行いました！

6/30(月)に「いろいろなパズルで脳トレ！」を行いました。

三角や台形といった様々な形の
図形を向きを変えたり、場所を変
えたりと工夫しながら組み合わせ
て、Tの字や鳥などの形を作るタ
ングラムというパズルを行いまし
た！

参加者の皆さんは、難しい問題
に頭を悩ませつつ取り組んでおら
れましたが、ふと完成できたとき
には、思わず「出来た！」と嬉しそ
うな声が聞こえました😊



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）

世代間交流を行いました！

7/2(水)には、千葉市立高等特別支援学校のビルクリーニング班の先生2名と生徒さん5名が来られ、真砂いきいきセンターの内側と外側の窓を綺麗にしてくださいました！

終了後は、生きがい活動の利用者さんを代表し1名が、感謝状を読み上げて手渡して下さいました。

汚れていた窓がピカピカになり、明るくなったような気がします。

千葉市立高等特別支援学校のビルクリーニング班の皆さん、そして当日ご協力いただきました利用者の皆さん、ありがとうございました！！

短期講座のご紹介

今回は、7/11(金)より開講となりました『スマホ初級』の講座のご紹介をさせていただきます。

初回の日は、ご自身のスマホを実際に操作しながら、シャットダウンの仕方などを学んでいた皆様でした😊



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】8/12(火)・26(火)15:45～16:30

【筋トレ編】



8/11(月) 9:00～12:00 25(月)9:00～12:30

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。