

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより 8月号

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 QR



①生きがい活動支援通所事業(10月~3月)参加者募集

地域に仲間を作りましょう!体操や教養講座、趣味活動を行いながら参加者同士交流を深めることで生きがいづくりに繋げる事業です。

【定員】各曜日ごとに18名

【日時】火曜日~土曜日のうち、
毎週1回(祝日を除く)

【対象】市内に住所を有する65歳以上の方(10月1日現在)
かつ、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方。



つぎの3通りから選べます!

- ① 1日利用 10時~15時
- ② 午前利用 10時~12時
- ③ 午後利用 13時~15時



②ボディケアスクール 10月~12月コース 参加者募集 R8.1月~3月コース

理学療法士がストレッチ体操や筋力トレーニングなどの指導をします。
身体機能の向上を図る事業です。

【対象】市内に住所を有する60歳以上の方(各コース開始月の1日現在)
職員の補助なく体操に参加可能な方

【定員】9:30~11:30コース、13:30~15:30コース 各28名

【日時】毎週火曜日(第5週除く)、全12回開催



①②のお申込み方法

- 往復はがき、または千葉市社会福祉協議会のホームページより応募可
※お申し込みは①②どちらか1つ、応募者多数の場合は抽選となります
- 募集期間: 8月1日(金)~8月12日(火)まで(当日消印有効)
- 詳細は市政だより8月号をご覧ください、窓口にお問い合わせください

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00~17:15
電話 043-270-1800 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。

Xで
イベント情
報等、随時
更新中です。

QRコード



①短期講座 「第二回京都学講座」

～幕末の京都・3大祭りと行事・伝統文化・太秦と渡来人の関係等をお話します～

- ◆日程 : 9月5日・12日・19日・26日(金)14:30～16:30
- ◆定員 : 25人
- ◆持ち物 : 身分証・筆記用具
- ◆資料代 : 240円を初回に一括徴収

②講演会「体を動かそう 楽しくエアロビ体操」

～音楽に合わせて楽しく体操をしましょう。暑い時期は室内運動しませんか?～

- ◆日程 : 8月22日(金)
: 14:30～16:30
- ◆定員 : 28人
- ◆持ち物 : 汗拭きタオル、飲み物
- ◆参加費 : 無料



③みはま歌声集会

～皆さんで懐かしの歌を唄いましょう!歌詞をスクリーンに映しますのを見ながら唄えます～

- ◆日程 : 8月30日(土)
: 13:30～15:00
- ◆定員 : 80人
- ◆参加費 : 無料



④健康フェスティバル

～骨密度・血管年齢・体組成測定を行います。看護師による健康相談もありますよ～

- ◆日程 : 8月31日(日)
: 9:45～11:45
13:15～15:15
- ◆定員 : 112人
- ◆参加費 : 無料



受付期間 : 8/1(金)9:30～ ※①は8/12まで。応募多数の場合抽選
②③④は先着順(事前申込)

申込方法 : 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館、
または電話・FAX(氏名、住所、年齢、電話番号を明記)申込

対象 : 市内に住所を有する60歳以上の方

美浜いきいきプラザに瞑想ルームが出来ました!!

毎月第1・3(火)と2・4(水)の14:30～16:30は研修室1・2で瞑想を行っています。事前申込不要、出入自由です。屋久島や軽井沢の清流の音を聴き、心身を整えましょう。室内は涼しくて快適です。帰宅前のリフレッシュにも活用ください。

8月 集会室開放予定表

◆予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。
◆教養娯楽室(囲碁・将棋)は終日開放しています。

1日	金	14:30～17:15	11日	月	9:00～11:30	22日	金	9:00～12:00
2日	土	9:00～11:30	13日	水	9:00～14:00	24日	日	12:00～17:15
3日	日	12:00～17:15	14日	木	9:00～14:00	27日	水	9:00～14:00
4日	月	12:00～17:15	15日	金	14:30～17:15	28日	木	9:00～11:30
6日	水	9:00～14:00	17日	日	12:00～17:15	29日	金	9:00～14:00
7日	木	12:00～14:00	18日	月	12:00～17:15	30日	土	9:00～12:00
8日	金	9:00～17:15	20日	水	12:00～14:00			
10日	日	12:00～17:15	21日	木	12:00～14:00			