



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。

申込開始のご案内

1. 「ミニボディケアスクール10月～12月コース」

第2・4週日曜日 13:00～14:00 初回10/12(日)

定員: 18名 *応募者多数の場合、9/6(土)抽選

申込受付: 8/30(土)～9/5(金)まで

2. 健康フェスティバル in真砂

9/29(月) 定員: AM35名 PM35名 *先着順

AM 9:30～10:30 11:00～11:45

PM 13:30～15:15

申込受付: 9/1(月)から *定員に達し次第受付終了

*10:30～11:30は、美浜区役所健康課様によるフレイル予防の講話会・相談会を実施 *こちらは申込不要

3. 短期講座「パソコンの基礎と年賀状作成」

10/10・24 11/14・28(金) 9:30～11:30

定員: 14名 *応募者多数の場合、9/11(木)抽選

申込受付: 9/1(月)～9/10(水)まで

4. 短期講座「イス体操」

10/12・26 11/9・23(日) 9:30～11:30

定員: 20名 *応募者多数の場合、9/11(木)抽選

申込受付: 9/1(月)～9/10(水)まで

5. 真砂いきいき体操

第2・4週火曜日 初回10/14(火)

①9:30～10:30 ②11:00～12:00

定員: 14名 *先着順

申込受付: 9/9(火)から *定員に達し次第受付終了



*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。

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



世代間交流を行いました！

8/11(月)に「絵本バッグを作ろう」を行いました♪好きな絵本のカバーを選び、長さを測ったり折り曲げたりしながらカバンを作りました！完成したカバンは、皆様大事そうにお持ち帰りされていました😊



↑可愛らしいバッグがたくさん完成し、並べてみんなで写真を撮りました！完成したバッグを嬉しそうに見せてくれたお子さんもいましたよ♪

「糸かけマンダラを作ろう」の様子は、次回10月号のセンターだよりに掲載予定です。
お楽しみに♪



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。





真砂いきいき センターだより (裏面)

まさご歌声集会を行いました！

8/17(日)に、「まさご歌声集会」を行いました♪

待ち望んでいた歌声集会ということもあり、「長崎は今日も雨だった」や「believe」など参加者の方からたくさんのリクエストがありました。

前回「男はつらいよ」をリクエストした方も今回歌うことができ、嬉しそうな様子でした😊



短期講座のご紹介

今回は、8/5(火)より開講となりました『てつまる式エクササイズ』の講座のご紹介をさせていただきます。

参加者同士の会話や笑い声で包まれる講座となっており、皆様は楽しみながら体や頭の運動に取り組まれていました😊



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】9/16(火)【筋トレ編】・26(金)【腰痛・股関節痛編】

15:45～16:30



9/1・15(月) 9:00～12:00

9/29(月) 9:00～17:00 (健康フェスティバルにつき)

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。