

千葉市美浜いきいきプラザ

いきいきだより 9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



高齢者福祉講座(後期)受講生大募集!

高齢者福祉講座とは?

(注)

・千葉市に住所を有する**60歳以上の方**を対象とした**受講料無料**の講座です。

(注) 材料費等は自己負担となります。

・【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

(前期及び前年度に同一区内で同講座を受講した方、今年度、同一区内で通年の講座を受講中の方は申込不可)

※9月1日(月)～締切9月10日(水)まで。応募者多数の場合は抽選となります

①ボッチャ入門	第2・4水	12:00～14:00	定員20人
②骨格改善コンディショニング	第2・4木	9:30～11:30	定員30人
③レクリエーションで脳トレ	第2・4木	12:00～14:00	定員20人
④健康体操	第1・3金	14:30～16:30	定員36人
⑤スマホ入門(アンドロイド)	第2・4金	12:00～14:00	定員20人
⑥元気向上!筋トレ体操	第1・3土	9:30～11:30	定員30人

生きがい活動支援通所事業 欠員募集

【事業内容】

体操、教養講座、趣味活動などを行うとともに、参加者の皆さんが交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

※新規の方優先

◆参加対象者

- ・市内に住所を有する在宅の65歳以上の方
(令和7年10月1日現在)
- ・介護保険の認定を受けていない方
- ※令和7年度後期のボディケアスクール・
生きがい活動に当選していない方

◆募集期間

令和7年8月30日(土)～令和7年9月9日(火)

※応募者多数の場合は9/16(火)に抽選

◆募集人数および詳細は受付へお問い合わせ下さい



美浜いきいき体操(10月～3月)募集

【事業内容】

ストレッチ体操や筋力アップ体操等、身体機能の維持・向上を目的とした体操教室です。

◆実施期間 令和7年10月～令和8年3月

◆実施日時 Aグループ 第1・3月曜日 9:15～10:15
Bグループ " 10:35～11:35
Cグループ 第2・4月曜日 9:15～10:15
Dグループ " 10:35～11:35

◆募集人数 それぞれ30人 応募者多数の場合抽選
詳細は受付まで

ミニボディケアスクール(10月～12月)募集

【事業内容】

理学療法士が監修したプログラムをDVDで再生し、運動を行います。

◆実施期間 令和7年10月～令和7年12月

◆実施日時 グループ① 毎週木曜日 14:30～15:30
グループ② " 15:45～16:45
グループ③ 毎週土曜日 14:30～15:30
グループ④ " 15:45～16:45

◆募集人数 それぞれ25人 応募者多数の場合抽選
詳細は受付まで

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

電話 043-270-1800

開館時間 9:00～17:15

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。

QRコード



①短期講座

「折り紙」



～季節を感じる折り紙を皆で折りましょう！誰でも取り組みやすい内容になります～

◆日程：9月18日・10月2日・16日・11月6日(木)
9:30～11:30

◆定員：20人

◆持ち物：はさみ・のり・鉛筆・消しゴム・定規・ゴミ袋

◆料金：150円を毎回徴収

②短期講座「音楽に合わせて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。全身をほぐす運動やそのコツもお伝えします～

◆日程：9月19日・26日・10月10日・24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市立稲毛高校弦楽オーケストラ部による オータムコンサート

～迫力ある演奏をお届けします
演奏だけでなく、間には高校生からのちょっとした催しも企画しています～

◆日程：9月21日(日)
12:45～13:45
14:30～15:30

2部制のため、どちらかに
申込ください

◆定員：各60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：9月30日(火)
9:45～11:45
13:15～15:15

◆定員：112人

◆参加費：無料



受付期間：9/1(月) 9:30～ ※①②は9/10(水)まで。応募多数の場合抽選
③④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

毎月第1・3(火)と第2・4(水)は瞑想を行っています。自然音やクリスタルボウルの音を聴きながら、呼吸に意識を集中してみましょう。血圧を落ち着かせたり、自律神経を整える効果が期待できます。予約不要、出入自由です。まずは一度是非ご参加ください。

9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	月	12:00～17:15	15日	月	12:00～17:15	26日	金	9:00～14:00
7日	日	12:00～17:15	20日	土	9:00～11:30	27日	土	12:00～14:00
13日	土	12:00～14:00	24日	水	12:00～14:00	28日	日	12:00～17:15
14日	日	12:00～17:15	25日	木	9:00～11:30	29日	月	13:00～17:15