



# 千葉県緑いきいきプラザだより



〒266-0005 千葉県緑区誉田町 2-15-65

電話 **043-300-1313** Fax **043-300-1511**

## 募集

市内に住所を有する【60歳以上】の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAX で受付。

- 福祉講座は葉書(9/10 消印有効)もしくはホームページから申込ください。【抽選】
  - 体力測定【60歳以上】●スマホ●認知症サポーター養成講座●フルーツコンサートは【年齢不問】
- いずれも、9月1日(月)9:30~受付。【予約制・先着順】 ※詳細はお問合せください。

### ●基礎から学ぶ全8回 高齢者福祉講座(後期)●

楽しみながら上手くなる

#### 『ボッチャ』

第2・4(月)  
9:30~11:30

姿勢改善&有酸素運動

#### 『歩行力UP』

第2・4(火)  
12:00~14:00

基礎から分かりやすく

#### 『スマホの基本を学ぶ』

第1・3(水)  
12:00~14:00

プロの助言と練習

#### 『ゴルフ』

第1・3(水)  
13:00~15:00



### 『測ろう!知ろう! 体力測定フェスティバル』



日時:9/30(火) 9:30~15:30 定員80名(先着順・30分ごとの時間予約制)【60歳以上】

内容:ロコモ度測定・握力・長座体前屈・足趾力を測って、理学療法士の説明と助言を行います。

これからスマホを始める方、始めたばかりで復習したい方も、

### 『便利に使おう!はじめてのスマホ決済』

日時:令和7年9月29日(月)10:00~12:00

定員:15名(先着順)

※進行の都合上、講座で使うスマートフォンは講師が用意し貸し出します。尚、講座進行に支障の無い範囲でご自身のスマホを持参いただき操作方法を相談することは可能です。【年齢不問】



### 「認知症サポーター養成講座 &家族介護体験者講話」

日時:10/4(土) 9:30~11:45

定員:30名(先着順)

講師:千葉県あんしんケアセンター-誉田

千葉県認知症サポーター-タ-ステップアップ講座

修了者 糸瀬氏

【年齢不問】



誰でも一緒に楽しめる多世代交流【年齢不問】

### 「フルーツコンサート」

日時:10/5(日) 14:00~15:30

定員:60名(先着順) 開場 13:30

奏者:和田信吾氏

日本吹奏楽指導者協会  
千葉県支部 事務局長



毎日続けて健康習慣づくり参加自由の朝のラジオ体操やっています。(9:05頃口ビーにて)

イベント情報など随時、更新しています。QRコードを読み取りご覧ください！



千葉市社会福祉協議会 HP

緑いききフザ HP



○印はお部屋をご利用いただける場所です。※予定は変更となる場合があります。

午前 9:30~11:30 午後①12:00~14:00 午後②14:30~16:30

部屋名		研修室1・2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓球			囲碁・将棋・麻雀			カラオケ・憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	月	○		○	○	○	○			
2	火	○				○	○			
3	水					○	○	○	○	
4	木	○		○	○					○
5	金	○		○	○	○	○			
6	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	日	○		○	○	○	○	○	○	○
8	月			○	○	○	○	○		
9	火		○		○				○	○
10	水			○		○	○			
11	木			○	○	○	○			○
12	金				○	○	○			
13	土		○	○	○	○	○	○	○	○
14	日		○	○	○	○	○			○
15	月	○		○	○	○	○			○
16	火	○			○	○	○			○
17	水					○	○		○	○
18	木	○		○	○					
19	金	○		○	○	○	○			
20	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	日	○		○	○	○	○	○	○	○
22	月			○	○	○	○			
23	火			○	○				○	○
24	水			○		○	○			
25	木			○	○	○	○			○
26	金				○	○	○			
27	土		○	○	○	○	○	○	○	○
28	日		○	○	○	○	○			○
29	月			○	○	○	○	○		
30	火	○	○	○	○	○	○			