



真砂いきいき センターだより

10月号



※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. 短期講座「てつまると楽しむ！ 爆笑介護予防エクササイズ」

11/5・19 12/17 1/7(水)

14:30~16:30

定員：14名 *応募者多数の場合、10/11(土)抽選

申込受付：10/1(水)~10/10(金)まで

2. 講演会~いつまでも健口で 過ごせるように~健康朗読講座

10/16(木) 9:30~11:30

定員：15名 *先着順

申込受付：10/1(水)から *定員に達し次第受付終了

3. 講演会「理学療法士が考える効 率的な筋トレ」

10/30(木) 10:00~11:30

定員：18名 *応募者多数の場合、10/17(金)抽選

申込受付：10/6(月)~10/16(木)まで

4. 講演会「いきいき人生のため の姿勢改善講座」 ~今日から始める骨盤底筋& 足裏ケア~

10/31(金) 14:00~16:00

定員：20名 *先着順

申込受付：10/1(水)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！

8/26(火)に「糸かけマンダラを作
ろう」を行いました♪

活動の中で、ハサミの正しい渡し方
を荒牧先生に教えてもらい、思わず
大人も「なるほど」と驚いていました。

糸かけマンダラは、複数の糸を順番
にかけていき模様を作っていくので
すが、結構難しく、「先生、これであっ
てる？」と皆さん質問をしていました。

完成すると「出来たよ。見て！」と嬉
しそうに見せてくれるお子さんもお
り、出来栄えに満足しているご様子
でした😊



↑綺麗な
作品が
たくさん
完成しました！



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)

世代間交流を行いました！

9/11(木)に、世代間交流として「今からはじめる！スマートフォン体験 入門編」を行いました♪

こちらは、貸出のスマホを使いながら、スマホの基本的な操作方法を学ぶ講座となっています。先生がご用意して下さったスライドを見ながら、実際に貸出のスマホを使って基本的な操作を学んでいた参加者様たちでした。また、終了後は自身が使用しているスマホの使い方を質問していた熱心な参加者様もいらっしゃいました！

複雑なスマホの操作ですが、少しずつ操作の仕方を学び、安全安心に使用できると良いですね😊



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】 10月は、オンラインでの配信はございません。

＊11月は配信を行う予定です。



10/6(月)・12(日)・20(月)・26(日)・30(木) 9:00～12:00

10/27(月) 9:00～12:30 10/31(金)13:00～15:30

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。