



# 真砂いきいき センターだより



# 12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. ミニボディケアスクール1～3月 コース

第2・4週日曜日 13:00～14:00

初回1/11(日)

対象：千葉市内在住の**60歳以上**の方

\*1月～開始のボディケアスクールと

10月～開始の後期真砂いきいき体操との併用  
は出来ません。

定員：18名 \*応募者多数の場合、12/11(木)抽選

持物：ヨガマットまたはバスタオル

お飲み物、汗拭きタオル

申込受付：12/1(月)9:30～12/10(水)まで

### 2. 世代間交流「書き初めを書こう」

12/21(日) 13:00～15:00

対象：千葉市内在住の**小中学生**のみ

定員：10名 \*先着順

持物：習字道具一式、半紙、

書き初め用半紙、新聞紙

\*大筆、小筆を忘れずにお持ちください。

\*宿題等で書く文字が決まっている場合は、  
見本も忘れずにお持ちください。

申込受付：12/1(月)9:30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



## まさご歌声集会を行いました！

11/16(日)に皆さんお待ちかねの  
「まさご歌声集会」を行いました♪  
今回も、参加者の皆様からたくさん  
のリクエストをいただき、渡邊先生の  
ギターに合わせて時間いっぱい歌を歌  
いました！

声を出して歌を歌うことは、気持ちも  
スッキリしますし、口腔機能の維持・向  
上にも繋がりますので、良い事尽くし  
ですね😊



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）

## 講演会を行いました！

10/31(金)に、「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～を行いました♪

始めにスライドを見ながら、骨盤周囲筋や足の構造について理解を深めたのち、実際に自宅でできる体操について実践しながら学びました。体操を行う前後で体に大きな変化が現れ、思わず驚いていた参加者様たちでした😊

人それぞれ、生活様式や姿勢の癖に違いがあります。体操は毎日の継続が大切と先生が言われていたように、日頃からのホームケアが必要不可欠となります。空いた時間に、毎日数分だけでも本日学んだ運動に取り組んでいきましょう！！



## 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】12/12(金)・26(金)【筋トレ編】・23(火)【ストレッチ編】  
15:45～16:30



【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

12/1(月)・15(月) 9:00～12:00

12/22(月) 9:00～12:30