

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



市内に住所を有する60歳以上の方対象

申込は、12月1日(月)9:30～ 窓口または電話、FAXで

新春！初笑い

予約先着

落語会

1月11日(日)
13:30～15:00
定員 80人



白萩庵狂司楼



南風亭落橋



わらび家ぜんまい



百楽庵金一

脳と心のアンチエイジング
～行動形成法の入口へようこそ～

1月10日(土)
14:30～16:30
定員 20人

予約先着

日頃、やろうと思えばできるのにな
ぜか1日延ばしにしていることはあ
りませんか？

みんなで脳を刺激して、
心も元気にするワーク
をしましょう！



宿題ピンチを救え！

小学生対象

美浜書初め先生団

12月25日(木)
①10:00～12:00
②13:00～15:00
定員 各20人



今から考える生命保険

知って得する資産形成・生命保険

1月27日(火)
10:30～12:00
定員 9人

予約先着

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00～17:15

電話 043-270-1800 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

Xで
イベント情
報等、随時
更新中です。



ミニボディケアスクール1~3月コース

グループ① 木曜日 14:30~15:30 (全12回)

グループ② 木曜日 15:45~16:45 (全12回)

グループ③ 土曜日 14:30~15:30 (全9回)

グループ④ 土曜日 15:45~16:45 (全9回)

抽選

定員 各25人

申込 12月1日(月)9:30~14日(日)

抽選結果 12月15日(月) 午後

対象 ボディケアスクール1~3月コースに当選していない方
いきいき体操10~3月に参加していない方



健康ゲームラウンジ

12月10日(水)・24日(水)
13:30~16:00

申込不要

瞑想

申込不要

12月2日・16日(火)
12月10日・24日(水)
14:30~16:30



1/23(金) 健康フェスティバル

1/24(土) みはま歌声集会

1/24(土)~ 短期講座 顔ヨガ

1/31(土)~2/1(日) 美浜いきいきプラザフェスティバル

予告 詳細は次号で

12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	12:00~14:00	15日	月	12:00~17:15	27日	土	12:00~14:00
7日	日	12:00~17:15	21日	日	12:00~17:15	28日	日	12:00~17:15
12日	金	9:00~17:15	26日	金	9:00~17:15			

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00~17:15

電話 043-270-1800 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

Xで
イベント情
報等、随時
更新中です。

