



千葉市緑いきいきプラザだより



〒266-0005 千葉市緑区誉田町 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。

●短期講座は12月1日(月)9:30~10日まで受付。応募多数時は12日【抽選】

●世代間交流「書初め」 ●モルックは12月1日(月)9:30~受付【先着順】

●多世代交流コンサートは12月18日(木)9:30~受付【先着順】

短期講座(全4回) 音楽に合わせて楽しく運動することで気分と認知機能もUP!

『脳フィットネス!スローエアロビック』

日時:R8.1/13.27 2/10 3/10 第2・4火曜日 9:30~11:30

定員:20名 市内在住 60歳以上の方

持物:ヨガマット・飲物

低強度の運動でも、体幹コンディショニングや姿勢の改善、バランスの向上など、転倒防止にも効果があります。



世代間交流

『書き初め』

日時:12月26日(金)

9:30~11:00

定員:14名

市内在住 小学生以上の方

持物:書道道具一式、用紙、新聞紙、お手本(一点のみ)



誰でも一緒に楽しめる多世代交流【年齢不問】

ニューイヤー

『弦楽アンサンブルコンサート』

日時:令和8年1月18日(日)

14:00~15:30 開場 13:30

定員:60名 市内に住所を有する方

演奏:ヴァイオリン愛好会

【予定曲】アイネクライネナハトムジーク

G線上のアリア・

情熱大陸・Lemon 他



「健康テレビゲーム広場」

日時:12月8日(月)13:30~15:00

内容:参加自由・当日受付

スポーツゲーム、太鼓のリズムゲーム
パズルゲーム等が楽しめます。初めての方もそうでない方もお気軽にお越しください。職員がサポートいたします!



誰でも一緒に楽しめる多世代交流【年齢不問】

「モルック交流会」

雨天中止 *天候に合わせた服装、帽子

日時:令和7年12月20日(土)

9:30~11:00



毎日続ける自身体操で健康習慣づくり朝のラジオ体操(毎朝9:05頃口ビー)



こちらのQRコードを読み取ってください。

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		1年間ご利用いただき誠にありがとうございました。								
30		年末年始休館 令和7年12月29日(月)から令和8年1月3日(土)まで。 年明け、1月4日(日)から開館します。								
31										