



# 真砂いきいき センターだより



# 1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. 講演会

～健康づくりを、もっと楽しく～

「健康テレビゲーム」ボウリング体験会

1/7(水) 9:30～11:30

対象：千葉市内在住の**60歳以上**の方

定員：12名 **\*先着順**

持物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
お飲み物、内履き（踵のあるもの）  
住所・年齢が確認できるもの

申込受付：12/17(水)より既に開始中

**\*定員に達し次第受付終了**

### 2. 講演会

自宅で手軽にできる！

体も頭もいきいきと 手の運動教室

2/8(日) 9:30～11:30

対象：千葉市内在住の**60歳以上**の方

定員：16名 **\*先着順**

持物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
お飲み物、内履き（踵のあるもの）  
住所・年齢が確認できるもの

申込受付：1/11(日)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



## 講演会を行いました！

12/3(水)には、講演会「ぬり絵で心の深呼吸」～色で整えるリラックスタイム～を行いました♪

はじめにお互い自己紹介をし、雰囲気温まったところで、5～6種類あるぬり絵の中から、ご自身で塗りたいものを選んで塗り始めました。

グラデーションになるように塗る方や黒や赤といったはっきりとした色で塗る方など様々おり、最後には作品をお互い見合うなど、和やかな雰囲気の講演会となりました😊

また、先生が色がもたらす心理的な効果をスライドを用いて説明された際には、ご自宅でも振り返ることが出来るように、ご自身のスマホのカメラで撮影される方もたくさんおられました。



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）

## センターフェスティバルを開催しました！

11/30(日)に、「真砂いきいきセンターフェスティバル」を開催しました♪  
午前中には、「南伸子先生によるエアロビ体操」を行いました。音楽に合わせて体全身をくまなく動かし、体がポカポカと温まった参加者様たちでした◎

お昼前からは、「真砂いきいき落語会」を行いました。4名の落語家さんたちが順番に披露して下さり、笑う声がたくさん響き渡っていました。童謡を交えた落語では、一緒になって歌を歌って下さる参加者様たちもありました◎

午後からは、「マクラメでクリスマス飾りを作ろう」を行いました。マクラメは初めてという方もコツを掴んできてからは、サクサクと編んでおられました。たくさんの可愛いクリスマス飾りが完成しました◎

また、プチ測定会として握力&長座体前屈測定と看護師による結果説明も行いました。測定会でご自身の体の事を知り、早めに気づいて対策を行うことはとても大切です。ぜひ今後も健康への意識を保ち続けていただければと思います。



## 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】

1月は、オンラインでの配信はございません。



【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

1/1(木)～1/3(土)は、年末年始のため休館いたします。

1/5(月)・19(月) 9:00～12:00      1/26(月) 9:00～12:30