

いきいきだより1月号

令和7年
12月25日発行
(毎月25日発行)

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

美浜いきいきプラザ フェスティバル

1月31日(土) 2月1日(日)

作品展示

観覧自由

水彩画 色鉛筆画 鉛筆デッサン
水墨画 墨彩画 表装 絵手紙
書道 ペン習字 俳句 川柳 陶芸
木彫り 七宝焼き パソコン 折り紙
羊毛フェルト 手芸 パッチワーク

学習発表 1月31日(土)

コーラス オカリナ 太極拳 ヨーガ
リズム体操 アルファビクス 踊り

スマートフォン相談会 当日先着
2月1日(日) 10:00~13:00

演芸会 (カラオケ、踊り、演奏、手品など) 2月1日(日)

申込 1月5日(月)より窓口で
先着 50組 出演順はくじ引きで

出演者募集!



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、隨時
更新中です。



市内に住所を有する60歳以上の方対象
申込は、1月4日(日)9:30～ 窓口または電話、FAXで

健康フェスティバル

(骨密度・血管年齢・体組成測定など)

1月23日(金)

9:45～11:45

13:15～15:15

先着 112人

予約



みはま歌声集会

1月24日(土)

13:30～15:00

先着 80人

予約



短期講座 顔ヨガ 抽選

1月24日、2月7日・28日、3月7日(土) 12:00～14:00

定員 20人

持物 カメラ付携帯電話、顔全体が映る手鏡

申込 1月10日(土)まで



健康ゲームラウンジ 1月14日(水)・17日(土)・28日(水) 13:30～16:00

瞑想 1月6日・20日(火)、14日・28日(水) 14:30～16:30 申込不要

予告 2/26(木) 講演会「血液循環体操」 詳細は次号で

1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。

4日	日	12:00～17:15	18日	日	12:00～17:15	25日	日	12:00～17:15
5日	月	9:00～11:30	19日	月	12:00～14:00	28日	水	9:00～11:30
9日	金	9:00～17:15	21日	水	12:00～14:00	29日	木	9:00～17:15
10日	土	12:00～14:00						

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。

