



# 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『パドル体操』は12月25日 9:30～1月8日まで受付。応募多数時は10日抽選

短期講座『鍵盤ハーモニカ』は1月4日 9:30～13日まで受付。応募多数時は15日抽選

●『演芸会』は1月5日(月)9:00～窓口にて【先着順】 出演順は申込時にくじ引きとなります。

●『健康テレビゲーム体験会』12月25日(木)9:30～受付【先着順】

●『音とともにだち うたごえ広場』は1月8日(木)9:30～受付【先着順】

短期講座(全4回)

「音」を楽しみながら脳&口腔トレーニング

## 『鍵盤ハーモニカ』

日時:2/5・19、3/5・19

1・3木 9:30～11:30

定員:15名

持物:550円(ホス・資料代)

※鍵盤ハーモニカは講師が用意します。



短期講座(全4回)

かんたん、らくらく、楽しく行える

## 『パドル体操』

日時:1/21、2/4・18、3/4

1・3水 9:30～11:30

定員:20名 持物:飲物

おしゃもじ型の健康補助具  
パドルを使った全身運動!



歌う・踊る・奏でる

## 『演芸会』

日時:2月8日(日)

9:45～12:00

定員:25名(先着)

市内在住 60歳以上の方

\*出演時間はお一人(1団体)5分



誰でも一緒に楽しめる多世代交流

鍵盤ハーモニカの演奏で歌おう

## 『音とともにだち うたごえ広場』

日時:令和8年2月8日(日)

13:15～14:30

定員:30名 市内に住所を有する方

演奏:鍵盤ハーモニカ「ジャムシャンテ」

【予定曲】

涙そうそう、学生時代、テネシーワルツ

枯葉 等 \*予定曲は変更になる場合があります。



楽しく脳トレ!

## 『健康テレビゲーム体験会』



日時:①1/12(月)・②19(月) 13:30～15:00 定員:各12名(1日だけ参加OK)

内容:今回はスポーツゲームやパーティーゲームを体験します!一緒に楽しみましょう!

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。

[illegible]