



真砂いきいきセンターだより

2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. 利用者交流 まさご歌声集会

2/15(日) 13:30~15:00

対象：千葉市内在住の**60歳以上**の方

定員：50名 *先着順

持物：内履き、お飲み物

住所・年齢が確認できるもの

申込受付：2/1(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！



1/7(水)には、講演会～健康づくりを、もっと楽しく～「健康テレビゲーム」ボウリング体験会を行いました♪

はじめにアイスブレイキングゲームで参加者間の交流を深め、準備運動をしてから始めました😊

投げる立ち位置や向きを変えるボタンなど、操作について一通り学んだあと、実際にゲームを始めました！

アイスブレイキングで決まったチームごとに、交代しながら投げましたが、回数を重ねるごとにどんどんと上達していった参加者様たちでした。

最後には、チーム対抗戦も行いましたが、ストライクやスペアを連発し、とても白熱したゲームとなっていました。



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）

健康テレビゲーム（ボウリング）行っています！

1月より、健康テレビゲームの楽しさを知ってもらいもっと盛り上げていこうという試みで、健康テレビゲーム（ボウリング）1月6日、10日、16日、29日の午前9:30～11:30の2時間開催いたしました！

こちらは、参加自由・申し込み不要のものとなっており、「10分だけ参加しても良し！」「2時間まるまる参加しても良し！」とゆる～いものになっています😊この時間は、職員がついてコントローラーの操作をサポートいたしますので、初めてでもご安心ください。今後も実施していく予定ですので、ぜひ気軽に参加していただき、楽しみながら健康づくりに努めて頂ければと思います！！

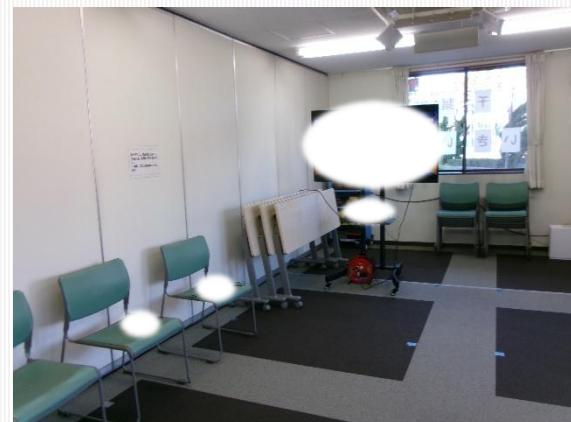
ご参加お待ちしております。

【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
汗拭きタオル、動きやすい服装

【日程】

2月19日（木）・22日（日）
どちらも9:30～11:30



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】

2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。

2/2(月)・8(日)・16(月) 9:00～12:00