

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



## ボディケアスクール

抽選

日常生活に必要な筋力や柔軟性、バランスの維持向上のために、理学療法士や介護予防指導士と運動します。

- ◆期間 4～6月 または 7～9月
- ◆期日 毎週火曜日（第5週を除く）全12回
- ◆時間 9:30～11:30 または 13:30～15:30
- ◆対象 市内に住所を有する60歳以上の方  
過去1年間に受講していない方を優先
- ◆定員 各28人
- ◆申込期限 2月10日(火)消印有効
- ◆申込方法 往復ハガキ または ホームページから
- ◆公開抽選 2月20日(金)9:30
- ◆結果発送 2月26日(木)



## 千葉市美浜いきいきプラザ

QRコード

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。

Xで  
イベント情  
報等、随時  
更新中です。



市内に住所を有する60歳以上の方対象

# 血液循環体操

予約

- ◆日時 2月26日(木) 9:30~11:30
- ◆定員 先着25人
- ◆持物 ヨガマットかバスタオル
- ◆申込 2月1日(日) 9:30~  
窓口または電話、FAXで



## トレックトレーナー 体験会(随時)

持物 上履き

パーソナルトレーナー  
鈴木がやさしく  
マンツーマン  
指導します。



## 健康ゲームラウンジ ボウリング全国大会予選

2月6日(金)、7日(土)、  
20日(金)、21日(土)  
13:30~16:00

スコア上位3人が、  
全国大会千葉市予選へ



申込不要

瞑想 2月3日・17日(火)、11日・25日(水) 14:30~16:30

予告 令和8年度高齢者福祉講座(メ切3月10日)  
4月11日(土) みはま歌声集会 詳細は次号で

## 2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。

2日	月	12:00~14:00	13日	金	9:00~17:15	19日	木	12:00~14:00
4日	水	12:00~14:00	14日	土	12:00~14:00	22日	日	12:00~17:15
6日	金	14:30~17:15	15日	日	12:00~17:15	25日	水	9:00~14:00
8日	日	12:00~17:15	16日	月	12:00~17:15	28日	土	12:00~14:00
11日	水	9:00~11:30	18日	水	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。

