



真砂いきいき センターだより

3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「レーシングゲーム 体験会」

3/22(日) 9:30~11:00

定員:10名 *先着順

申込受付:3/1(日)9:30から

*定員に達し次第受付終了

2. 「ミニボディケアスクール 4月~6月コース」

第2・4週日曜日 初回4/12(日)

13:00~14:00

定員:18名 *応募者多数の場合、3/19(木)抽選

申込受付:3/8(日)9:30~3/18(水)まで

*4~6月コースのボディケアスクールと
4~9月の前期真砂いきいき体操との
併用はできません。

3. 真砂いきいき体操 (前期:4~9月コース)

第2・4週火曜日 初回4/14(火)

①9:30~10:30 ②11:00~12:00

定員:各20名 *先着順

申込受付:3/10(火)9:10から

*定員に達し次第受付終了

*4~6月コースのボディケアスクールと
4~6月コースのミニボディケアスクールとの
併用はできません。

*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



まさご歌声集会を行いました！

2/15(日)には、「まさご歌声集会」を
行いました♪

はじめに渡邊先生自作のスライドを
使いながら、自己紹介や歌の効果につ
いて説明して下さいました。その後、い
よいよ皆様が待ち望んでいた歌声集会
が始まりました。よくリクエスト下さる
人気の曲から、渡邊先生が思わず「久
しぶりにリクエストされた」と驚く曲ま
で、たくさんのリクエストが飛び交っ
ていました。最後は、元気に手拍子と足
踏みをしながらか高原列車を歌い、盛り
上がりの中終了となりました！

令和7年度の歌声集会は終わりとな
りますが、また令和8年度も実施いた
しますのでお楽しみに！😊



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) 行ってます!

こちらは、参加自由・申し込み不要のものとなっており、「10分だけ参加してもよし!」「2時間まるまる参加してもよし!」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。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!!

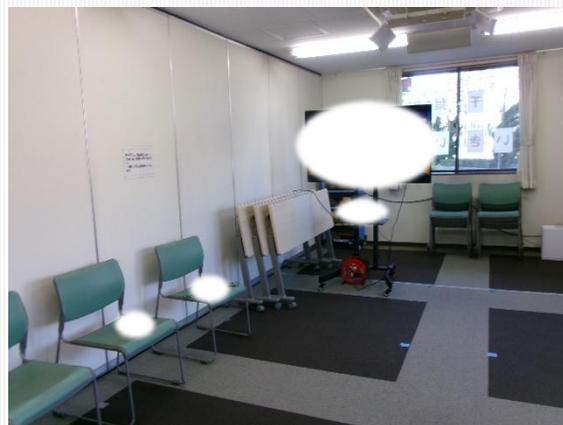
ご参加お待ちしております。

【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】

3/20(金)・31(火)
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】

3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。

3/2(月)・8(日)・16(月) 9:00~12:00

3/23(月) 9:00~12:30