



# 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。

●福祉講座は、1日(日)～10日(火)消印有効でハガキもしくはメールで受付。応募多数時は抽選。

詳細は市政だより3月号を確認いただくか、窓口にお問合せください。

●講演会・多世代交流は、いずれも3月1日(日)9:30～受付(先着順)

PICK UP

## 高齢者福祉講座【令和8年度から始まる講座】

「水彩画」(全16回)

基礎を学んで、描く楽しさを感じましょう。



「姿勢スッキリ呼吸法」(全8回)

加齢に伴う心身変化への対応方を学びましょう。



「ヨガビリー」(全16回)

ヨガ×リハビリで、心と体をケアしましょう。



「脳フィットネス! スローエアロビック」(全8回)

無理なく身体にやさしい運動で脳活性!



ピックアップ講座以外にも、運動系や学習系の講座を用意しています。詳しくは3月1日号の市政だよりをご覧ください。



簡単・軽度・安全 体をゆるゆるにゆるめる 健康効果の高い運動です。

## 『ゆる体操～骨盤底筋トレーニング～』



日時: 令和8年3月17日(火) 9:30～11:30 定員: 20人(予約・先着順)

持物: ヨガマット、ハンドタオル(小さく丸めて使用します)、飲物

健康テレビゲーム

レーシングシミュレーションゲーム

### 『アセットコルサ 体験会』

ハンドル型コントローラーでの運転ゲーム

世界の名車でカーレースを体験しましょう

日時: 令和8年3月9日(月)

14:00～15:30

定員: 10人(予約・先着順)



誰でも一緒に楽しめる多世代交流

## 「モルック交流会」

日時: 令和8年3月21日(土)



9:30～11:00

※屋外のため上着・帽子等

定員: 16名 \*年齢不問



毎日続けて健康習慣づくり参加自由の朝のラジオ体操やっています。(9:05頃ロビーにて)

