



真砂いきいき センターだより



4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. 介護予防講座「イス体操」

イスに座りながら出来る体操を中心に行います。
運動経験が少なめの方におすすめの講座です！

5/10・24・6/14・28(日) 9:30~11:30

定員: 20名 *応募者多数の場合、4/11(土)抽選

申込受付: 4/1(水)9:30~4/10(金)まで

2. 介護予防講座「ゆるやか健康 体操“棒びくす”~支え棒を 使って転倒予防、姿勢改善~」

バランスや筋力増強、柔軟性向上を目的とした運動を行います。
日頃より運動をされている方におすすめの講座です！

5/10・24・6/14・28(日) 14:30~16:30

定員: 16名 *応募者多数の場合、4/11(土)抽選

申込受付: 4/1(水)9:30~4/10(金)まで

3. 介護予防講座「みんなで笑顔に なる!脳トレ体操&レクリエー ション講座」

身近にあるものを使い、体や頭を働かせる運動を行います。
楽しみながら脳トレや運動を行いたい方におすすめの講座です！

5/14・28・6/11・25(木) 12:00~14:00

定員: 15名 *応募者多数の場合、4/11(土)抽選

申込受付: 4/1(水)9:30~4/10(金)まで

*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



手の運動教室を行いました!

3/8(日)には、講演会「自宅で
手軽にできる!体も頭もいきい
きと 手の運動教室」を行いまし
た♪

雪のため2/8(日)が延期とな
り、まるまる1ヶ月大変お待たせ
いたしました!

はじめに骨や筋肉など手関節
と手指の構造をクイズを交えな
がら説明しました。手は部位とし
ては小さいですが、役割として
は非常に重要であることを学ん
でいた参加者様たちでした。

その後、タオルや新聞紙、スポ
ンジなど身近にあるものを使っ
た運動について実践を含めなが
らお伝えいたしました!「結構腕
に効くね」などと話されていた
参加者様たちでした😊

ぜひご自宅でも取り組んでみ
て下さいね!



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 (バドミントン) 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!!

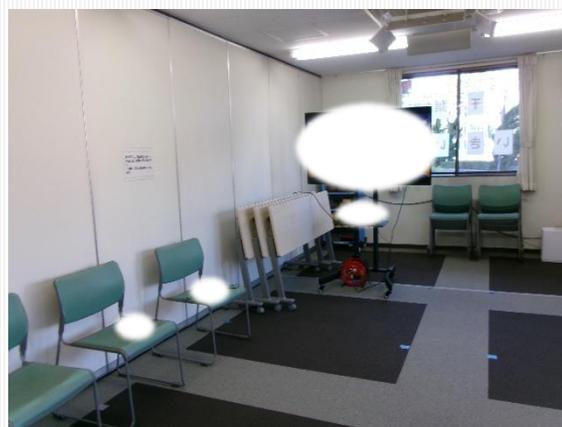
ご参加お待ちしております。

【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】

4/29(水)
13:30~15:30



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、お飲み物、上履き、バスタオル
*ヨガマットは貸出可能です。

【日程】

4/23(木) 15:45~16:30 【筋トレ編】



【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

4/6(月)・20(月) 9:00~12:00

4/14(火)・28(火) 9:00~12:30 4/27(月) 9:00~12:40