

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



市内に住所を有する60歳以上の方対象

申込は、**4月1日(水) 9:30 ~ 10日(金)** 窓口または電話、FAXで

短期講座 折り紙入門

抽選

日程：4月16日・30日、5月14日、6月4日(木)
9:30~11:30

定員：20人

持物：はさみ、のり、鉛筆(シャープペンシル)、
消しゴム、定規、ごみ袋、ウェットティッシュ

費用：毎回150円



短期講座 楽しく歌おう！健康コーラス

日程：4月17日、5月1日、6月5日・19日(金)
12:00~14:00

定員：25人

費用：資料代100円

抽選



ちばシティポイント終了のお知らせ

令和8年3月で、講座・講演会・体操教室等の参加による、ちばシティポイント **50P** の付与を**終了**します。

※来館 5P は、当面の間、継続します。

※付与済みのポイントは、付与日より1年間利用することが可能です。

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。



住民主体の**通いの場**推進事業

いきいきプラザで

令和8年3月で**生きがい活動支援通所事業**は終了します。4月から新たに参加者主体の「**通いの場**」へ移行します。

いきいきプラザ職員が、お住いの地域へ**出張**し、体操や測定、レクリエーションでサロン活動をお手伝いします。

地域の集会所で

パーソナルトレーナー**鈴木**のワンポイント体操

春は自律神経が乱れやすい季節。胸の体操で心と体を整えましょう。



- ① 腕を胸の前に出し、肘を曲げ合わせる。
- ② 手を横に広げて、胸を開く。
- ③ 胸の広がりを感じながら肩甲骨を寄せる。



予告

5/30(土) 健康フェスティバル

詳細は次号で

4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。

1日	水	12:00~14:00	8日	水	9:00~11:30	22日	水	12:00~14:00
2日	木	12:00~14:00	9日	木	9:00~11:30	24日	金	9:00~17:15
3日	金	14:30~17:15	10日	金	9:00~17:15	25日	土	12:00~14:00
4日	土	9:00~11:30	12日	日	12:00~17:15	26日	日	12:00~17:15
5日	日	12:00~17:15	19日	日	12:00~17:15	29日	水	9:00~17:15
6日	月	12:00~17:15	20日	月	12:00~17:15	30日	木	9:00~17:15

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。お車でのご越しの際は、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。

