



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。

●福祉講座欠員募集は3月24日(火)～4月3日(金)まで受付。応募多数時は7日(火)抽選。

●各種体操教室は定員や申込方法が異なります。必ず来館前にお問合せください。

●多世代交流「モルック」は、4月1日(水)9:30～受付。先着順。年齢不問です。

高齢者福祉講座欠員募集中

現在、複数の講座に欠員が生じています。欠員募集からは昨年度受講済みの講座や複数講座への申し込みも可能になります。内容は初心者向けです。いろいろなことに挑戦してみてください！

- ①レクリエーションで脳トレ 第1・3月9:30～
- ②健康ストレッチ体操 第1・3月12:00～
- ③はじめてのトラベル英会話 第1・3火14:30～
- ④書道 第2・4火9:30～
- ⑤色えんぴつ画 第2・4水9:30～
- ⑥健康気功体操 第2・4水9:30～
- ⑦からだを整えるセルフケア 第2・4水14:30～
- ⑧はじめての陶芸 第2・4木14:30～
- ⑨ポッチャ 第2・4月9:30～
- ⑩歩行力UP～姿勢改善トレーニング～ 第2・4火12:00
- ⑪姿勢スッキリ呼吸法 第1・3土9:30～11:30 *原則無料ですが、材料費等実費負担です。
- ⑫脳フィットネス！スローエアロビク 第1・3土14:30～ ※詳細はお問合せください。

【緑いきいきプラザの体操教室】無理せず、ちょこっとがんばる介護予防！



1. 『ボディケアスクール』:理学療法士等による運動指導！PTへの個別相談もできます。
日時:毎週金曜日①9:30～もしくは②13:30～【事前申込】
2. 『緑いきいき体操』:介護予防指導士等によるストレッチや筋トレ、時に脳トレの教室です。
日時:第2・4水曜日13:00～14:00【事前申込】
3. 『ミニボディケアスクール』:理学療法士が出演するDVDを見ながら行う運動です。
日時:第2・4月曜日 ①9:30～もしくは②10:45～【事前申込】
4. 『千葉市シニアリーダー体操』:シニアリーダー講習修了者による介護予防体操です。
日時:第1・3月曜日10:00～11:00【定員15名程度・当日受付】
5. 『出張いきいき体操』:おゆみ野ふれあい館にて開催。毎月第4火曜日 13:30～【事前申込】



「モルック交流会」

日時:令和8年4月18日(土)

9:30～11:00

※気候に合わせた服装・飲み物



ちばシティポイント

いきいきプラザ主催の介護予防事業に参加いただいた際の50Pは4月以降付与されなくなりました。来館5Pは継続となります。

どなたでも、毎日続ける自主体操で健康習慣づくり 9:05頃～朝のラジオ体操やってます。



