



# 真砂いきいき センターだより

# 5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「～いつまでも健口で過ごせるように～健康朗読講座」

腹式呼吸を用いた発声法や口腔体操、朗読を行います。  
飲み込みがしにくくなった、人と会話する機会が少ない・・・。  
そんな方におすすめの講座です！

6/4・18・7/2・16(木) 9:30～11:30  
定員:15名 \*応募者多数の場合、5/11(月)抽選  
申込受付:5/1(金)9:30～5/10(日)まで

### 2. 介護予防講座「スマホ初級」

普段お使いになっているスマホを実際に操作しながら、使い方を詳しく学べます。スマホのことでお困りの方におすすめの講座です！

6/12・26・7/10・24(金) 9:30～11:30  
定員:12名 \*応募者多数の場合、5/11(月)抽選  
申込受付:5/1(金)9:30～5/10(日)まで

### 3. 介護予防講演会「まさご歌声集会」

5/17(日) 13:30～15:00  
定員:50名 \*先着順  
申込受付:5/1(金)9:30～開始

### 4. 介護予防講演会「いきいき人生のための姿勢改善講座」～今日から始める骨盤底筋&足裏ケア～

5/29(金) 14:00～16:00  
定員:20名 \*応募者多数の場合、5/19(火)抽選  
R7年度同講座未受講者を優先とし抽選実施  
申込受付:5/8(金)9:30～5/18(月)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



## 講演会を行いました！

3/22(日)には、講演会「レーシングゲーム体験会」を行いました♪  
こちらは、実際に車を運転するときのように、ハンドルやアクセルペダル・ブレーキペダルを手や足で操作し、リアルな運転を楽しむことができるゲームとなっています。

普通車や高級車、F1カーなど多種多様な車を選ぶことができ、車によって加速やハンドルの重さが違うため、それぞれの違いを運転を通して感じていた皆様でした😊

はじめは30キロの安全運転だった方も最後にはアクセルを思いきり踏み込んで100キロ近くのスピードを出しており、爽快感のある体験となりました！



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)

## 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😊

【持物】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】

5/7(木)・14(木)・19(火)・27(水)  
全て 15:45~16:30開催

7日・14日・27日【筋トレ編】  
19日【ストレッチ編】



## ふらっと気軽に 「健康テレビゲーム」 のご案内 (バドミントン)

「10分だけ参加してもよし!」「2時間参加してもよし!」と参加自由・申し込み不要で、ゆる〜く実施中です😊

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。ご参加お待ちしております!

【持物】飲み物、上履き(踵のあるもの)  
汗拭きタオル、動きやすい服装

【日程】

5/3(日)・7(木)  
全て 9:30~11:30開催



【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

5/10 (日) 9:00~12:00

5/12 (火) 9:00~12:30

5/18 (月) 9:00~12:00

5/25 (月) 9:00~12:40

5/26 (火) 9:00~12:30

5/29 (金) 13:00~16:30

講座等のため、集会室・  
教養娯楽室ともにご利用  
いただけません。あらか  
じめご確認いただき、ご  
予定を調節いただきます  
ようお願い申し上げます。

