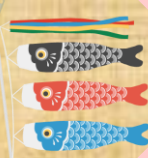




千葉市社会福祉協議会 美浜いきいきプラザ



いきいきだより5月号



令和8年4月25日発行
(毎月25日発行)

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



| x (旧Twitter)



健康フェスティバル

＼毎年好評の健康フェスティバルへ参加しませんか！

第1回 健康フェスティバル

- ◆開催日時 5月30日 (土) 9:45~11:45、13:15~15:15
- ◆募集人数 112名 (事前申込制、先着順 午前56名、午後56名)
- ◆対象 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- ◆内容 骨密度、血管年齢、体組成測定 (四肢の筋肉量、体脂肪、水分量など) 看護師による健康相談
- ◆参加費用 無料
- ◆申込方法 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し申込、または電話・FAX (氏名、住所、年齢、電話番号を明記)
- ◆受付開始: 5月1日 (金) 9:30~より (先着順)

今から始めるスマートフォン体験 (入門編)

- ★開催日時 6月9日 (火) 10:00~12:00
- ★募集人数 20名 (先着順)
- ★対象 千葉市に住所を有する方 (年齢不問)
- ★内容 日常よく使う機能を中心に。操作の基本を学びましょう!
- ★参加費用 無料
- ★申込方法 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し申込、または電話・FAX (氏名、住所、年齢、電話番号を明記)
- ★受付開始 5月1日 (金) 9:30~より (先着順)



【予 告】9/8(火)第2回「触っておぼえる! スマホの基本と

LINE体験」(8/1募集予定:先着順)

12/8(火)第3回「触っておぼえる! スマホの基本と

詐欺対策」(11/1募集予定:先着順)

ポイントケアルーム

理学療法士による短期体操教室（ストレッチ編）

理学療法士『齊藤コース』→日程 6月2日・16日（火）11：45～12：30

理学療法士『森田コース』→日程 6月9日・23日（火）15：45～16：30

*募集人数 どちらも26名（参加費無料）

*受付期間 5月4日（月）9時30分～5月14日（木）17時15分まで

*申込方法 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し申込、
または電話・FAX（氏名、住所、年齢、電話番号を明記）

*持ち物：ヨガマットまたはバスタオル（任意）、飲み物、やる気と元気

*ボディケアスクール4月コース受講者以外が対象です。

*『齊藤コース』または『森田コース』のどちらか1コースのみ選択し、お申込みください。

*どちらも応募者多数の場合は5月15日（金）抽選（抽選結果発表は5/15（金）PM）

*定員に満たない場合は5月16日（土）9：30～17：15に欠員募集を先着順にて行います（欠員募集においてはボディケアスクール4月コース受講者も可）

かよってフレイル介護予防事業 ～今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣～

日程 6/8・15・22・29、7/6・13（月）全6回

時間 13：30～15：30

定員 15名（千葉市に住所を有する60歳以上の方で職員の補助なく参加できる方）

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、口腔体操、健康テレビゲーム、
歯科衛生士・栄養士のお話、体力測定など

受付期間 5月1日（金）9時30分～5月10日（日）17時15分まで

申込方法 美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し申込、
または電話・FAX（氏名、住所、年齢、電話番号を明記）

*応募者多数の場合抽5/12（火）

*抽選結果発表5/12（火）PM

5月開放予定表

3日	日	12：00～17：15	10日	日	12：00～17：15	24日	日	12：00～17：15
4日	月	12：00～17：15	17日	日	12：00～17：15	29日	金	9：00～17：15
6日	水	12：00～14：00	18日	月	12：00～17：15	31日	日	9：00～17：15
8日	金	9：00～17：15	22日	金	9：00～17：15			
9日	土	12：00～14：00	23日	土	12：00～14：00			

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

電話 043-270-1800

開館時間 9：00～17：15

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。

