



# 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



市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただける施設です。地域活性と介護予防を目的に講座や講演会、体操教室の開催や同好会活動の継続を支援しています。お風呂や卓球、カラオケ等もご利用いただけます。

## 募集案内

- 講演会・多世代交流は、5月1日(金) 9:30~受付。先着順。
- 短期講座は、5月1日(金) 9:30~10日まで受付。応募多数時は12日抽選。
- PCR①5月4日(月) 9:30~14日まで受付(抽選)\*BCSに参加していない方。  
②5月16日(土) 9:30~①で定員を満たさない場合、BCS参加者も可(先着)  
お申し込みは、窓口、電話、FAXにて受け付けます。

高齢者福祉短期講座(全4回)

## 『季節の折紙』

~季節に合わせた作品づくりを  
楽しみましょう~



日時: 6月7日、7月5日、9月6日、10月4日(日) 9:30~11:30

定員: 20名

費用: 1回150円(都度、集金します)

持物: はさみ、のり、えんぴつ、消しゴム、定規(15cm程度)、小さいポリ袋(ゴミ用)



介護予防講演会

## 『介護予防バレエ』

バレエの動きを応用して筋肉をつけながら  
健康で楽しく体を動かすプログラムです。

日時: 5月29日(金)

9:30~11:30

定員: 20名(先着順)

持物: 室内用シューズ、飲み物



理学療法士による筋トレ教室(全4回)

## 『ポイントケアルーム(PCR)』

日時: 6月5, 12, 19, 26日(金)

15:45~16:30

定員: 26名\*

持物: ヨガマット・飲み物

やる気と元気



講演会

## 「健康テレビゲーム体験会」

日時: 5月18日(月)

13:30~15:00

定員: 16名

内容: スポーツ(ボーリング等)やパーティー  
太鼓のリズムゲームなどを一緒に楽し  
みましょう!



誰でも一緒に楽しめる多世代交流【年齢不問】

## 「モルック交流会」

雨天中止



日時: 5月16日(土) 9:30~11:00

定員: 16名 \*天候に合わせた服装、帽子

毎日続けて健康習慣づくり参加自由の朝のラジオ体操やっています。(9:05頃口ビーにて)

