



真砂いきいきセンターだより

6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. 「健康フェスティバルin真砂いきいきセンター」(事前予約制)

転倒・骨折予防というテーマのもと、骨密度(骨の丈夫さ)・足趾力(足指の力)・長座体前屈(下肢の柔軟性)などを測定します。各種相談もあります。

6/29(月) AM 9:45~11:30
PM 13:30~15:00

定員:AM 35名 PM 30名

*先着順 定員に達し次第申込受付終了

*15分ずつの枠でのご予約となります。

申込受付:6/1(月)9:30~開始

2. 介護予防講演会「骨・カルシウムセミナー」

骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントを講演会を通して学びます。

6/30(火) 11:00~12:00

定員:40名 *先着順 定員に達し次第申込受付終了

申込受付:6/1(月)9:30~開始

3. 「ミニボディケアスクール7~9月コース」

第2・4週日曜日 13:00~14:00

(7/12初回・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27)全6回

定員:18名 *先着順 定員に達し次第申込受付終了

申込受付:6/14(日)9:30~開始

*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!

4/21(火)に、講演会「歌って若返り」を行いました♪

歌を歌いながら左右別の動きで手を動かしたり、講師の先生の手作りのマラカスを振ったりと口だけではなく頭や体もフルに動かしながら、懐かしい童謡や歌謡曲を歌いました。最後には先生の美しい歌声の披露もありました。

歌を歌うことは、口腔嚥下機能や心肺機能の向上や脳の活性化にも繋がり、良いこと尽くしです! 準同好会として毎月第3火曜日12:00~14:00に活動をしておりますので、ご興味がある方はぜひ見学にお越しください😊



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)

まさご歌声集会を行いました！

5/17(日)に、令和8年度初回となる「まさご歌声集会」を行いました♪皆さんが待ち望んでいた歌声集会ということもあり、リクエストタイムになるとリクエスト曲がしきりに飛び交い、全部で20曲以上も歌いました😊あつという間の1時間半でしたね！次回のまさご歌声集会は、8/16(日)となります！
次回の参加もお待ちしております♪



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。
(バスタオルを敷いてお使いください。)

【日程】

6/3(水)・12(金)・26(金)
全て 15:45~16:30開催

全て【筋トレ編】



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】

6/7(日)・25(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。

6/1(月)・7(日)・14(日)・15(月) 9:00~12:00

6/9(火)・23(火)・30(火) 9:00~12:30

6/29(月) 9:00~17:15 *健康フェスティバルのため