



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)



イベント情報

受付期間：イベント①と③ 6月1日(月) 9:30~6月10日(水) 17:15まで
イベント② 6月1日(月) 9:30~イベント前日まで

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

対 象：千葉市に住所を有する60歳以上の方

①イベント

短期講座 折り紙入門

抽選

開催日 6/18、7/2・16、9/3 木曜日
9:30~11:30

定員 20人(応募多数時、抽選)

*抽選結果は6/12(金)PM発表します

持ち物 はさみ、のり、鉛筆(シャープペンシル)
消しゴム、定規、ごみ袋、ウェットティッシュ

費用 毎回150円

内容 1枚の折り紙が季節の果物やお花、生き物
などに変身!どなたでも折れる簡単な折り
紙をご紹介します!



②イベント

みはま歌声集会

先着順

開催日 7月11日(土)
13:30~15:00

定員 80人(要事前申込・先着順)

参加費 無料

内容 先生のギター生演奏に合わせて、懐か
しい思い出の歌を歌いましょう♪



歌詞がスクリーン上に映りますので見ながら歌えます!

③イベント

ミニボディケアスクール(7月~9月)

抽選

理学療法士監修のDVDを再生し、運動をおこないます!

◆実施期間 令和8年7月~令和8年9月

◆実施日時 グループ① 毎週木曜日14:30~15:30

グループ② 毎週木曜日15:45~16:45

グループ③ 毎週土曜日14:30~15:30

グループ④ 毎週土曜日15:45~16:45

◆募集人数 それぞれ25人(応募多数の場合、抽選)

◆申込期間 6/1(月)9:30~6/10(水)17:15

*抽選結果は6/12(金)PM発表します!

◆対 象 ボディケアスクール7~9月コースに当選していない方、
いきいき体操4~9月コースに参加していない方

ボディケアスクールのDVDです!





〈健康相談〉

日々の健康に関する気になる事など看護師がお話をお伺いします。血圧測定や体内脂肪計も測定できます。

〈身体相談〉

理学療法士が1対1でお体の症状に合わせた相談をお受けしています。



ラジオ体操

どなたでもご参加可!

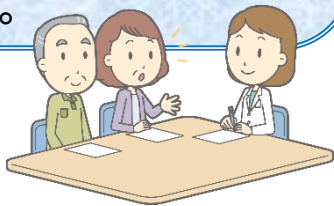
毎朝 8:45~
(雨天中止)

場所: 美浜いきいきプラザ
玄関

詳細は1階事務室まで

〈生活相談〉

生活上の悩み事や困りごと等ありましたらお話をお伺いします。必要に応じて社会資源の提供などいたします。



〈7月からの募集予定〉

- ・短期講座「真夏のイス体操」
- ・理学療法士講演会「筋トレ！」
- ・理学療法士ポイントケアルーム
- ・世代間交流(小学生対象)「陶芸に挑戦！」

詳細は7月号にてお知らせします!

予告

6月集会室開放予定表

- ◆予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。
- ◆教養娯楽室(囲碁・将棋)は、終日開放しています。

1日	月	12:00~17:15	14日	日	12:00~17:15	27日	土	12:00~14:00
7日	日	12:00~17:15	15日	月	12:00~17:15	28日	日	12:00~17:15
12日	金	13:00~17:15	21日	日	12:00~17:15	29日	月	9:00~14:00
13日	土	12:00~14:00	26日	金	9:00~17:15			

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00~17:15

電話 043-270-1800 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。

