



# 真砂いきいき センターだより

7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. 世代間交流「今からはじめる！ スマートフォン体験 入門編」

貸出のスマホを使用し、地図やカメラ、電話、メールなどの基本的な機能の使い方を学びます。

7/28(火) 13:00~15:00

定員:18名 \*先着順 定員に達し次第申込受付終了  
\*60歳未満の方も申込可能です。

申込受付:7/1(水)9:30~開始



### 2. 高齢者講演会「苔玉をつくろう」

植物の根を土で包み、外側を苔で覆った球状の植物アート、苔玉づくりの体験会です。作った苔玉はお持ち帰りできます。

7/29(水) 12:00~14:00

定員:16名 \*応募者多数の場合、7/11(土)抽選  
申込受付:7/1(水)9:30~7/10(金)まで



### 3. 介護予防講演会「生活の中でも とり入れよう！筋力トレーニング」

【オンライン開催】生活動作に繋がるような筋力トレーニングを行います。

7/30(木) 10:00~11:30

定員:18名 \*先着順 定員に達し次第申込受付終了  
\*7/31実施の講演会(4)とどちらか片方を選んでお申込みください。

申込受付:7/1(水)9:30~開始



### 4. 介護予防講演会「サルコペニア を予防する筋トレを学ぼう」

【オンライン開催】

サルコペニア予防に繋がるような筋力トレーニングを行います。

7/31(金) 10:00~11:30

定員:18名 \*先着順 定員に達し次第申込受付終了  
\*7/30実施の講演会(3)とどちらか片方を選んでお申込みください。

申込受付:7/1(水)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。

公式X  
旧Twitter



## 講演会を行いました！



5/29(金)に、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～」を行いました♪

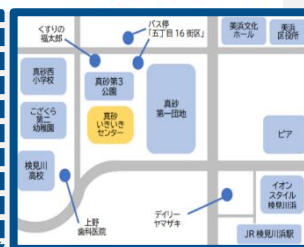
資料と説明をもとに骨盤底筋の役割や足の関節について学んだあと、姿勢の確認を行いました。その後、骨盤底筋を鍛える体操や背骨・骨盤を動かす体操、足のアーチを整える体操など様々な体操を実践を通して学びました。

最後には、再び姿勢の確認を行いました。変化を実感していた参加者様たちでした！本日学んだ体操をぜひご自宅でも実践してみてくださいね♪



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、「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」をご記載下さい。

お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。





# 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。  
(バスタオルを敷いてお使いください。)

【日程】

7/2(木)・20(月)・23(木)

全て 15:45~16:30開催

2日・23日【柔軟・ストレッチ編】

20日【筋トレ編】



## ふらっと気軽に 「健康テレビゲーム」 のご案内 (ゴルフ)

「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。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】お飲み物、上履き(踵のあるもの)  
汗拭きタオル、動きやすい服装

【日程】

7/4(土)・12(日)

全て 14:30~16:30開催

## 【予告】8月の募集予定事業

\* 申込は、一律9:30~開始です。

\* ()内には、申込開始予定日を記載しております。実施日等の詳細は、来月号にて改めてお伝えいたします。  
来月号につきましては、毎月25日に館内掲示・千葉市真砂いきいきセンターHPへ掲載いたします。  
また、以下に記載の実施事業以外に、事業の追加募集が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 『ボディケアスクール10月~12月コース、1月~3月コース』(8/1~往復ハガキまたは電子申請)
- 介護予防講座『みんなで笑顔になる!脳トレ体操&レクリエーション講座』(8/1~10)
- 介護予防講演会『まさご歌声集会』(8/1~ 先着順)
- 世代間交流『夏休み工作教室』(8/1~ 先着順)
- 世代間交流『夏を締めくくる!ラダーゲッター交流会』(8/1~ 先着順)
- 介護予防講演会『転倒予防は足元から!今日からできる正しい足のセルフケア講座』(8/9~ 先着順)



## 【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

7/6(月)・12(日)・20(月)・30(木)・31(金) 9:00~12:00

7/14(火)・27(月)・28(火) 9:00~12:30

**7/29(水) 9:00~14:30 \*講演会開催準備・後片付けのため**