

千葉県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



講座・講演会のご案内



【申込方法】①②③④ともに

◆受付期間：7月1日(水)9:30から7月10日(金)17:15まで

*応募多数の場合抽選(抽選結果は7/11(土)PM発表)

◆申込方法：美浜いきいきプラザ1階受付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)にて申込

◆対象：市内に住所を有する60歳以上の方 ◆費用：①②③④ともに無料

①短期講座

「てつまるの楽しみながら 強くなる！脳トレ体操」

～youtubeでも人気！てつまる先生の介護予防体操を受けられます～

◆日程：8月17日・31日、
9月7日・21日(月)
12:00～14:00 全4回

◆定員：25人

◆持ち物：飲み物・汗拭きタオル



②短期講座

「真夏のイス体操」

～ストレッチから筋トレまで自宅でできるイスを使った体操です～

◆日程：7月20日・8月3日・
8月17日・8月31日(月)
14:30～16:30 全4回

◆定員：25人

◆持ち物：飲み物・汗拭きタオル



抽選

③理学療法士講演会

「生活の中でもとり入れよう！ 筋力トレーニング」

～階段の昇り降りが大変になってきたなと感じている方、この機会に筋トレいかがでしょうか～

◆日程：7月30日(木) 10:00～11:30

◆定員：28人

◆持ち物：飲み物・汗拭きタオル
バスタオルまたはヨガマット



④理学療法士講演会

「サルコペニアを予防する 筋トレを学ぼう」

～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～

◆日程：7月31日(金)10:00～11:30

◆定員：28人

◆持ち物：飲み物・汗拭きタオル
バスタオルまたはヨガマット



オンライン
開催

千葉県美浜いきいきプラザ

千葉県美浜区高洲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。

QRコード

Xで
イベント情報等、随時更新中です。



理学療法士(森田&齊藤)による短期体操教室

★ポイントケアルーム★ 『腰痛・股関節痛編』

- ◆開催日時 : 8月4日・11日・18日・25日 火曜日 15:45~16:30 全4回
- ◆定員 : 26人 *応募多数の場合、7/17(金)抽選・PM結果発表
- ◆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
- ◆受付期間 : 7月6日(月)9:30~7月16日(木)17:15まで
- ◆募集条件 : ボディケアスクール7月コース受講者以外
- ◆申込方法 : 美浜いきいきプラザ1階受付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)にて申込
- ◆対象 : **市内に住所を有する60歳以上の方**
- ◆その他 : 定員が満たされない場合、7/18(土)9:30~先着順にて受付予定
*再募集時はボディケアスクール7月コース受講者も可



【予告】8月からの募集予定事業

実施日時などの詳細は来月号にて改めてお伝えします。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。次月号は毎月25日に館内掲示、ホームページにて発表します。ご興味のある方はご覧ください。【】内は申込開始予定

【8/1~先着受付予定事業。詳細は次月号にて】

- 講演会『足爪のトラブルは予防できます！正しい足爪ケア講座』
- 健康フェスティバル
- 世代間交流『触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験』

【8/1~受付抽選事業：8/10受付締切予定。詳細は次月号にて】

- 短期講座『折り紙入門』
- 『ボディケアスクール10月~12月コース、1月~3月コース』
→ ボディケアスクールは(往復ハガキまたは電子申請)による受付となります。

7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。

5日	日	12:00~17:15	19日	日	12:00~17:15	26日	日	12:00~17:15
6日	月	12:00~17:15	20日	月	12:00~14:00	29日	水	14:30~17:15
10日	金	9:00~17:15	24日	金	9:00~17:15	31日	金	12:30~17:15
12日	日	12:00~17:15	25日	土	12:00~14:00			