



# 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

申込は窓口・電話・FAX で受け付けます。

いずれも、7月1日(水)9:30~受付。講演会等は先着、短期講座は抽選。

多世代交流【年齢不問】

### 『茶道体験』



日時:令和8年8月8日(土)

① 10時~ ②11時~ ③13時~

④ 14時~ \*一席 40分程度

定員:各席15名(先着順)

内容:茶道同好会の方々から作法を学びながら  
おいしいお抹茶を一服しましょう。

参加費:400円(お茶・お茶菓子代)

\*発注の都合上 7/24 申込締切

講演会

### 『夏のフルーツコンサート』



日時:令和8年8月2日(日)

13:30~15:00 \*開場 13:00

定員:60名(先着順)

内容:音楽伴奏によるクラシックから  
昭和歌謡、映画音楽までの幅広い  
楽曲の演奏をお楽しみください。

演者:フルーツ奏者 和田 信吾 氏

### 『スマートフォン講座』

① 8月4日(火) 10:00~12:00

『今からはじめる!スマートフォン体験』

② 9月15日(火) 10:00~12:00

『触って覚える!スマホの基本とLINE体験』

③ 10月29日(木) 10:00~12:00

『触って覚える!スマホの基本とキャッシュレス』

定員:各16名



\*講師が用意するスマートフォンを使用します。

介護予防短期講座(全4回)



### 『姿勢と歩行の科学~BESTWALK~』

日時:7/25. 8/22. 9/26. 10/24

第4土曜日 9:30~11:30

定員:26名(応募多数時は抽選)

内容:関節に負担なく楽に歩けるカラダを  
学ぶ歩行改善の講習です。

持物:500円(資料代)、飲み物、タオル  
動きやすい服装(5本指ソックス)

### 講演会「健康テレビゲーム体験会」

日時:令和8年7月20日(月)

13:30~15:00

定員:16名

内容:スポーツ系、パズル系 etc  
皆でゲームを楽しみましょう



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 \*天候に合わせた服装、帽子

日時:令和8年7月18日(土)

9:30~11:00

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)



イベント情報など  
随時、更新して  
います。QRコード  
を読み取り  
ご覧ください！



千葉市社会福祉協議会 HP

緑いきいきプラザ HP



### 『理学療法士のオンライン講演会』

- ① 7月30日(木) 10:00~11:30 定20名  
『生活の中で取り入れよう筋力トレーニング』
  - ② 7月31日(金) 10:00~11:30 定20名  
『サルコペニアを予防する筋トレを学ぼう』
- \*他プラザからのライブ配信で行います。**

### 『シニア運転講話』



日時:7月29日(水)13:30~15:00  
定員:20名 講師:千葉南警察署  
内容:運転時に気をつけるポイントを再確認。  
講話+動体視力測定「クイックアーム」&  
「酩酊状態疑似体験」を実施します。

○印はお部屋をご利用いただけるところです。※予定は変更となる場合があります。

午前 9:30~11:30 午後①12:00~14:00 午後②14:30~16:30

部屋名		研修室1・2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓球			囲碁・将棋・麻雀			カラオケ・憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	水					○	○		○	
2	木	○			○					○
3	金	○		○	○	○	○			
4	土	○	○	○	○	○	○		○	
5	日	○		○	○	○	○	○	○	○
6	月				○	○	○			○
7	火	○		○		○	○			
8	水			○		○	○			
9	木			○	○	○	○			
10	金				○	○	○			
11	土		○	○	○	○	○	○	○	○
12	日		○	○	○	○	○			○
13	月			○	○	○	○			○
14	火		○		○					
15	水					○	○		○	○
16	木	○			○					○
17	金	○		○	○	○	○			
18	土	○	○	○	○	○	○		○	
19	日	○		○	○	○	○	○	○	○
20	月	○			○	○	○			○
21	火	○			○	○	○			○
22	水			○		○	○			
23	木			○	○	○	○			
24	金				○	○	○			
25	土		○	○	○	○	○		○	○
26	日		○	○	○	○	○			○
27	月			○	○	○	○			○
28	火	○			○			○		○
29	水				○	○	○	○	○	○
30	木	○	○		○	○	○		○	○
31	金	○	○	○	○	○	○		○	○