



真砂いきいき センターだより



8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。

8月～申込開始のご案内

*参加費・持物等、詳しくはチラシをご覧ください。

■申込開始 9:30から

①②③④⑤ 8/1(土) ⑥ 8/9(日)

■申込終了

①往復ハガキ 8/10(月)当日消印有効

HP 8/12(水)10:00まで

② 8/10(月)まで 8/11(火)抽選

③④⑤⑥ 定員に達し次第受付終了

① ボディケアスクール10月～12月コース、 1月～3月コース

第1～4週(月) 9:30～11:30 定員:18名

注意事項:他の施設との重複はできません。

10月～コース・1月～コース両方のお申込みは
できません。(詳しくは市政だより・掲示にて)

② みんなで笑顔になる！脳トレ体操& レクリエーション講座

9/10・24・10/8・22(木) 12:00～14:00

定員:15名 *R8年度同講座(5・6月)未受講者を優先とし抽選

③ まさご歌声集会

8/16(日) 13:30～15:00 定員:50名 *先着順

④ 夏休み工作教室 虫よけクリームソーダ などを作ろう

8/28(金) 9:30～11:30

定員:60歳以上の方 10名・小学生10名 *先着順

⑤ 夏を締めくくる！ラダーゲッター交流会

8/30(日) 9:30～11:30

定員:60歳以上の方 10名・小学生10名 *先着順

⑥ 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

9/13(日) 9:30～10:30 (講話会)

10:30～12:30 個別相談会(無料)

定員:25名 *先着順

健康フェスティバル

を行いました！(6/29)

テーマ:『転倒・骨折予防』

骨密度や長座体前屈、下肢筋力
などの測定や専門職による各種
相談を行いました。測定会をきっ
かけとして、さらに健康への意識
を高めていきましょう！



骨・カルシウムセミナー

を行いました！(6/30)

スライドと資料を見ながら様々
なお話を聞いて、改めてカルシウ
ムを摂取することの重要性を感じ
ていた参加者の皆さまでした。
これからも毎日の食事にカルシ
ウムを積極的に取り入れていた
だければと思います😊



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。

〒261-0011 千葉市美浜区真砂4-4-10
電話:278-9641 FAX:278-9642

千葉市真砂いきいきセンター

公式X
旧Twitter





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

* オンライン中継にて行います。

参加自由。申込は不要です😊

【持物】お飲み物、上履き、**バスタオル**

* ヨガマット貸出可能

(バスタオルを敷いてお使いください。)

【日程】

8/11(火)・25(火)

全て 15:45~16:30開催

どちらも【腰痛・股関節痛編】



ふらっと気軽に 「健康テレビゲーム」 (ゴルフ)



参加自由。申込は不要です😊

コントローラー操作のサポートあり。

【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

【日程】

8/1(土)14:30~16:30

8/10(月)12:00~14:00

8/15(土)9:30~11:30

【予告】9月~募集予定

* ()内は申込開始予定日を記載。詳細は、9月号にて改めてお伝えいたします。

* ①館内掲示②千葉市真砂いきいきセンターHP③千葉市美浜いきいきプラザ/真砂いきいきセンターXにチラシを掲示・掲載しますので、ご興味のある方はご覧ください。(毎月25日)

また、以下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。

- 『カードで学ぶはじめての麻雀(全8回)』(9/1~10まで 往復ハガキまたは電子申請)
初回10/16(金)12:00~14:00
- 『やさしいヨガ(全8回)』(9/1~10まで 往復ハガキまたは電子申請)
初回10/22(木)14:30~16:30
- 『イス体操(全4回)』(9/1~10まで 抽選) 初回10/11(日)9:30~11:30
- 『マクラメ ハロウィン飾りづくりを体験しよう』(9/1~10まで 抽選)
開催日9/29(火)9:30~11:30
- 『エアロビ体操~ゆるっと動いてすっきりリフレッシュ~』(9/1~10まで 抽選)
開催日9/30(水)9:30~10:30
- 『エアロビ体操~しっかり動いてすっきりリフレッシュ~』(9/1~10まで 抽選)
開催日9/30(水)11:00~12:00
- 『ミニボディケアスクール10月~12月コース』(9/13~ 先着順)初回10/11(日)13:00~14:00
- 『真砂いきいき体操 後期』(9/22~ 先着順)
初回10/13(火)①9:30~10:30 ②11:00~12:00

【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

8/24(月)・25(火) 9:00~12:30