



令和8年7月25日発行(毎月25日発行)

千葉市社会福祉協議会 美浜いきいきプラザ

いきいきだより8月号

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/>

イベントの申込方法

【対象】①②④は千葉市内に住所を有する60歳以上の方
③は千葉市内に住所を有する方(年齢不問)

【受付期間】①②③は8/1(土)9:30～イベント前日まで
④は8/1(土)9:30～8/10(月)17:15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

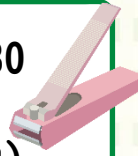
①「足爪のトラブルは予防 できます!正しい足爪ケア講座」

【日時】8月26日(水)10:00～11:30

【定員】先着50人

【持物】爪切り(自宅にある物)

【内容】足爪のケア方法、靴の選び方、
足指体操、爪切りの違い等々
～足爪トラブルから歩くことが辛くなっ
たり、踏ん張る力が弱まり転倒する可
能性が高くなることもあります。この機会、
足爪ケアの正しい方法を学びませんか?



②健康フェスティバル

～骨密度・血管年齢・体組成(筋肉量・
体脂肪・水分量など)・健康相談～

【日時】8月29日(土)① 9:45～11:45

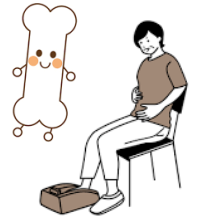
② 13:15～15:15

【定員】各先着56人(計112人)

*事前に時間予約制

【その他】

ペースメーカー等医用電気
機器を使用している方は、
微弱電流が流れる為、
体組成測定はできません。



③「触っておぼえる!スマホの基本 とLINE体験」

【日時】9月8日(火)10:00～12:00

【定員】先着20人

【持物】スマホはご持参不要
→こちらで用意いたします

【内容】初めてスマホを操作する方
も大歓迎です!基本操作を習えます



④「折り紙入門」短期講座 (全4回)

【日時】9/17、10/1・15、11/5

木曜日 9:30～11:30

【定員】20人*応募多数の場合、抽選

→抽選結果は8/11(火)PM発表

【内容】季節の果物や動物などどな
たでも折れる簡単な折り紙です!



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。

Xで
イベント情
報等、随時
更新中です。

QRコード



ボディケアスクール

R8.10月～12月コース、または
R9. 1月～ 3月コース

理学療法士がストレッチ体操や筋力トレーニングなどの指導をします。身体機能の向上を図る事業です。

【日時】 毎週火曜日（第5週除く）、全12回開催

■午前9:30～11:30、または■午後13:30～15:30

【定員】 各時間帯28人

【会場】 美浜いきいきプラザ 2階 集会室

【対象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

（各コース開始月の1日現在において60歳以上の方）

職員の補助なく体操に参加可能な方

【申込方法(期間)】 ①往復ハガキ（8/1(土)～8/10(月)当日消印有効）

②市社会福祉協議会ホームページから電子申請も可

【注意事項】 他の施設との重複申込はできません

（1人1通1会場）詳細は市政だより8月号・館内掲示にて



【予告】9月からの募集予定事業

*実施日時などの詳細は来月9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8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8/25以降にご覧ください。

■『顔ヨガ（全4回）講座』

初回9/25(金)9:30～11:30(9/1～10まで受付抽選)定員20人

■『オニヤンマを作ろう！秋のしつこい‘蚊’対策』

9/29(火)13:30～15:30(9/1～先着順)定員15人

■『かよってフレイル予防（全6回）』

初回10/9(金)10:00～12:00(9/1～10まで受付抽選)定員20人（会場：高浜公民館）

■『みはま歌声集会』

10/10(土)13:30～15:00(9/1～先着順)定員80人

■後期高齢者福祉講座の詳細は市政だより9月号にて掲載されます

8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	土	9:00～11:30	12日	水	9:00～14:00	21日	金	12:00～17:15
2日	日	12:00～17:15	13日	木	9:00～14:00	22日	土	12:00～14:00
3日	月	12:00～14:00	14日	金	9:00～17:15	23日	日	12:00～17:15
6日	木	12:00～14:00	15日	土	9:00～14:00	27日	木	9:00～11:30
7日	金	12:00～17:15	16日	日	12:00～17:15	28日	金	9:00～17:15
8日	土	12:00～14:00	19日	水	12:00～14:00	30日	日	9:00～17:15
9日	日	12:00～17:15	20日	木	12:00～14:00	31日	月	9:00～11:30