



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。＊ボディケアスクールは往復ハガキか HP からの受付
いずれも8月1日(土)9:30～受付。講演会は先着。ボディケアスクールは抽選(10日まで受付)です。

【講演会】暑い夏、お花に触れてリフレッシュ🌸

『夏のフラワーアレンジメント』

日時:令和8年8月29日(土)10:00～11:30

定員:18名(先着順) 市内に住所(住民票)を有する60歳以上の方

参加費:500円 ＊申込時もしくは前日までにお支払いください。

(当日までの来館が難しい方はご相談ください)



イラストはイメージ

やってみよう！体験型【介護予防】講演会
『コープみらい

オンラインショッピング体験会』

日時:8月30日(日)14:00～15:00

定員:12名(先着順)

内容:スマホでコープみらいのWEBサイト
へ仮登録し、カタログをみて注文
するまでの手順を体験します。

＊文字入力等の基本操作ができる方
が対象となります。

持物:ご自身のスマートフォン

参加費:無料



大人気！！【後期】募集開始！

ボディケアスクール(BCS)

●理学療法士等の指導によるストレッチ
や筋トレを行う介護予防体操です。
60歳以上でご自身で運動可能な方が
対象です。

●10月コースまたは1月コース

毎週金曜日 午前 9:30～11:30

午後13:30～15:30

各コース3か月(全12回)



「健康テレビゲーム体験会」

日時:令和8年8月17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8月15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ます。(9:05 頃口ビーにて)



このQRコードを読み取ってください。

[illegible]