



## 9月～申込開始のご案内

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





# 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】

9/4(金)・11(金)・22(火)

全て 15:45～16:30開催

4日・11日【柔軟・ストレッチ編】

22日【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】

9/7(月) 14:30～16:30

9/27(日) 9:30～11:30

## 【予告】10月～募集予定

\* ()内は申込開始予定日を記載。詳細は、10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。

■ 『パソコンの基礎と年賀状作成(全4回)』(10/1～10まで 抽選)

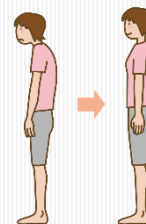
初回10/23(金) 9:30～11:30

■ 『いきいき人生のための姿勢改善講座～マットでストレッチ&筋トレ編～』

(10/1～10まで 抽選) 開催日10/30(金) 14:00～16:00

■ 『触っておぼえる! スマホの基本とLINEの体験』(10/1～ 先着順)

開催日11/5(木) 10:00～12:00



## 【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

\* 囲碁・将棋・麻雀等利用できません。

|                                                       |                    |                    |
|-------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 9/7(月) 9:00～12:00                                     | 9/8(火) 9:00～12:30  | 9/13(日) 9:00～12:00 |
| 9/21(月) 9:00～12:00                                    | 9/28(月) 9:00～12:30 | 9/30(水) 9:00～12:30 |
|                                                       |                    |                    |
| 9/4(金)・18(金) 11:30～14:30は、講座にて麻雀台を使用するため、麻雀の利用はできません。 |                    |                    |