



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9月号

令和8年8月25日発行
(毎月25日発行)

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/>

ホームページ QR



高齢者福祉講座(後期)受講生大募集!

全て初心者向け!半年間、全8回で好きな講座を楽しみませんか?

	講座名	曜日	時間	定員
1	カードで学ぶはじめての麻雀	第1・3火	12:00~14:00	20
2	ポッチャ入門	第2・4水	12:00~14:00	20
3	骨格改善コンディショニング	第2・4木	9:30~11:30	30
4	レクリエーションで脳トレ	第2・4木	12:00~14:00	20
5	笑顔はじける!輝きエアロビ&ストレッチ	第1・3金	14:30~16:30	28
6	スマホ入門(アンドロイド)	第2・4金	12:00~14:00	20
7	元気向上!筋トレ体操	第1・3土	9:30~11:30	30

■対象:千葉市内在住60歳以上の方

■費用:受講料無料

(注)教材料費は実費負担

■申込:①往復はがき、または

②千葉市社会福祉協議会の

ホームページより応募可

(前期及び前年度に 同一区内で同講座を
当選した方、今年度、同一区内で通年の
講座を当選・受講中の方は申込不可)

※9/1(火)~9/10(木)消印有効まで。

応募者多数の場合は9/18(金)9:30公開抽選。

9/25(金)発送。

かよってフレイル予防教室

【事業内容】

- ・ストレッチ体操、筋トレなどの運動
- ・栄養・口腔講話
- ・健康テレビゲーム、脳トレなどのレクリエーション
- ・体力測定など

◆日時 ①10月9日 ②10月23日 ③10月30日
④11月6日 ⑤11月13日 ⑥11月20日
金曜日 各10:00~12:00 全6回コース

◆会場 高浜公民館 2階 講堂
千葉市美浜区高浜1-8-3

◆定員 20人

◆参加対象者

- ・市内在住60歳以上で職員の介助なく参加できる方

◆募集期間

令和8年9月1日(火)~令和8年9月10日(木)
※応募者多数の場合は9/15(火)9:30公開抽選

◆申込方法

- ・美浜いきいきプラザの事務窓口、電話・FAX(氏名・年齢・住所・連絡先を明記)にて申込
- ・千葉市社会福祉協議会ホームページから申込



美浜いきいき体操(10~3月)

【事業内容】

介護予防指導士による体操教室。ストレッチ体操や筋トレ、脳トレ等、身体機能の維持・向上を目的とした体操教室です。

◆実施期間 令和8年10月~令和9年3月

◆実施日時 Aグループ 第1・3月曜日 9:15~10:15
Bグループ // 10:35~11:35
Cグループ 第2・4月曜日 9:15~10:15
Dグループ // 10:35~11:35

◆定員 それぞれ30人 *応募者多数の場合、9/11(金)抽選、PM発表

◆申込期間・方法 9/1(火)9:30~9/10(木)まで窓口・電話・FAX

ミニボディケアスクール(10~12月)

【事業内容】

理学療法士が監修したプログラムをDVDで再生し、運動を行います。

◆実施期間 令和8年10月~令和8年12月

◆実施日時 グループ① 毎週木曜日 14:30~15:30
グループ② // 15:45~16:45
グループ③ 毎週土曜日 14:30~15:30
グループ④ // 15:45~16:45

◆募集人数 各25人 *応募者多数の場合、9/11(金)抽選、PM発表

◆申込期間・方法 9/1(火)9:30~9/10(木)まで窓口・電話・FAX



千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6

電話 043-270-1800

開館時間 9:00~17:15

FAX 043-270-1811

QRコード



Xで
イベント情報等、随時
更新中です。

※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。

①短期講座「顔ヨガ」

～お顔を鍛えて、健康的に
なりたい幸せ顔づくりを～



- ◆日程：9月25日・10月9日
10月23日・10月30日(金)
9:30～11:30 全4回
- ◆定員：20人
- ◆持ち物：カメラ付き携帯・
お顔全体が映る手鏡
筆記用具

②オニヤンマを作ろう！

秋のしつこい‘蚊’対策教室

～長引く残暑に飛び交う蚊を寄せつけない、手作りオニヤンマを作ろう～

- ◆日程：9月29日(火)
13:30～15:30
- ◆定員：先着15人
- ◆材料費：200円



オニヤンマ

③みはま歌声集会

～即興ギター演奏に合わせて
懐かしい歌を合唱します。
歌のリクエストもできますよ～



- ◆日程：10月10日(土)
13:30～15:00
- ◆定員：先着80人
- ◆参加費：無料



受付期間：9/1(火) 9:30～

- *①は9/10(木)まで。
- 応募多数の場合9/11(金)抽選PM発表
- *②③は先着順(事前申込)。

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

対象：

市内に住所を有する60歳以上の方

9月から
『麻雀』の一般開放を
します。詳細は館内掲示にて。



【予告】10月からの募集予定事業

*実施日時などの詳細は来月10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9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9/25以降にご覧ください。

■『帰ってきた！ロウキのフィットネス体操』

10/23(金)①13:30～14:30②15:15～16:15(10/1～10まで受付抽選)各定員28人

■『聞こえの勉強会～聞こえる生活について考える～』

10/29(木)10:00～11:30(10/1～先着順)定員50人

■『お買い物ネット注文支援講座』

10/29(木)14:00～15:00(10/1～先着順)定員18人

■『イス体操(全4回)短期講座』

11/2(月)14:30～16:30(10/1～10/10まで受付抽選)定員25人

■『市立稲毛高校オーケストラ部によるオータムコンサート』

11/8(日)①12:45～13:45②14:30～15:30(10/1～先着順)各定員60人

9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。

6日	日	12:00～17:15	18日	金	14:30～17:15	26日	土	12:00～14:00
7日	月	14:30～17:15	19日	土	9:00～11:30	27日	日	12:00～17:15
11日	金	9:00～17:15	20日	日	12:00～17:15	29日	火	9:00～17:15
12日	土	12:00～14:00	21日	月	14:30～17:15	30日	水	9:00～17:15
13日	日	12:00～17:15	23日	水	12:00～14:00			