



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(住民票)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

- 後期講座は往復葉書(9/10 消印有効)もしくはホームページからお申込ください。【抽選】
 - 短期講座・講演会は 60 歳以上の方 ●認知症サポーター養成講座 ●モルックは年齢不問
- 申込は9月1日(火)9:30～ 窓口・電話・FAX で受付。 ※詳細はお問合せください。

後期講座(全8回)

「今から始める」チャンス！是非お申し込みください！

*前期及び前年度 同一講座を受講された方の連続申込はできません。ご注意ください。

- | | | |
|---------------------|--------------|----------------------|
| ① ボッチャ | 第2・4月 14:30～ | ボッチャのルールを学びスキル UP！ |
| ② 歩行力 UP 姿勢改善トレーニング | 第2・4火 12:00～ | 有酸素運動で歩き続けられる体作り |
| ③ スマホの基本を学ぶ | 第1・3水 12:00～ | 基本を学んで操作に慣れましょう！ |
| ④ ゴルフ | 第1・3水 13:00～ | 練習とプロの助言で上達を目指す！ |
| ⑤ 脳フィットネス！3D-エアビッツ | 第1・3土 14:30～ | リズミカルな運動で身体・認知機能 UP！ |
| ⑥ 姿勢スッキリ呼吸法 | 第2・4土 14:30～ | 心身の健康を保つポイントを学ぶ！ |

自分のため、家族のため、地域のため。認知症のことを学びませんか。

『認知サポーター養成講座 & 家族介護体験者講話』

リアルな
体験談を

定員:30人【年齢不問】

日時:9月26日(土)13:30～16:00

●受講者には認知症サポーターカードお渡します！



短期講座(全4回) 目👁️から脳活性！

『スポーツブレイントレーニング』

日時:10月6日・20日 11月3日・17日
9:30～11:30 全て火曜日

持ち物:動きやすい服装、飲み物

定員:20人【応募多数時は抽選】

短期講座(全4回) 指先👉を使って脳活性！

『やさしい 編物』



日時:10月1日・15日 11月5日・19日
9:30～11:30 全て木曜日

持ち物:編み針、毛糸*無い方は当日実費で

定員:16人【応募多数時は抽選】 お譲りできます。

BCS でおなじみ、原田 PT 講演会
『有酸素運動でスタミナアップ！』

日時:9月30日(水)

① 9:30～10:30

② 11:00～12:00

持ち物:飲物・汗拭きタオル

定員:各26人【先着順・どちらか1回のみ】



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9月19日(土)

9:30～11:00

定員:16人【先着順】

イベント情報など
随時、更新し
ています。QRコ
ードを読み取り
ご覧ください！



千葉市社会福祉協議会 HP

緑いきいきプラザ HP



○印はお部屋をご利用いただける場所です。※予定は変更となる場合があります。

午前 9:30～11:30 午後①12:00～14:00 午後②14:30～16:30

部屋名		研修室1・2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓 球			囲碁・将棋・麻雀			カラオケ・憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	火	○				○	○			
2	水					○	○	○	○	
3	木	○		○	○					○
4	金	○		○	○	○	○			
5	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	日	○		○	○	○	○	○	○	○
7	月				○	○	○			○
8	火		○		○					○
9	水			○		○	○			
10	木			○	○	○	○			
11	金				○	○	○			
12	土		○	○	○	○	○	○	○	○
13	日		○	○	○	○	○			○
14	月			○	○	○	○	○		
15	火	○			○	○	○			○
16	水					○	○	○	○	○
17	木			○	○					○
18	金	○		○	○	○	○			
19	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	日	○		○	○	○	○	○	○	○
21	月	○		○	○	○	○		○	○
22	火			○	○			○	○	○
23	水			○		○	○			
24	木			○	○	○	○			
25	金				○	○	○			
26	土				○	○	○		○	○
27	日		○	○	○	○	○			○
28	月				○	○	○	○		○
29	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	水	○	○	○	○	○	○			○

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)