



真砂いきいき センターだより

10月号



※当センターは、市内在住で60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です。

10月～申込開始のご案内

※参加費・持物等、詳しくはポスターをご覧ください。

申込は、直接受付・電話・FAXにて。FAXでのお申込みの際には、「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」をご記載ください。

■申込開始 ①②③ 10/1(木) 9:30～

■申込終了

①② 10/10(土)まで 10/12(月)抽選
③ 定員に達し次第受付終了

① パソコンの基礎と年賀状作成 (全4回)

10/23・11/13・27・12/11(金) 9:30～11:30

定員:12名 *応募者多数の場合、抽選

パソコン初心者向けの講座です。

今年は、パソコンを使って年賀状を手軽に
作ってみませんか？



② 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～

10/30(金) 14:00～16:00

定員:18名 *応募者多数の場合、抽選

マットやエクササイズボール、
ストレッチポールを使った姿勢改善のためのス
トレッチや筋トレを行います♪



③ 触っておぼえる！スマホの基本と LINEの体験

11/5(木) 10:00～12:00

定員:18名 *先着順

貸出のスマホを使って、地図やカメラの
基本的な機能の使い方やメッセージアプリ
LINEの使い方を体験しながら学びます。



【参加自由・申込は不要です☺】

DVDでいきいき健康体操！10月体験会
が今月から始まります♪

【持物】お飲み物・汗拭きタオル

【日程】10/10・24(土) 13:00～14:00

* 今後は、第2・4土曜日同時間にて開催。

* 詳しくは、掲示ポスターをご覧ください。

まさご歌声集会

を行いました！(8/16)

本日は、あいにくの雨となりましたが、たく
さんの方にお集まりいただきました♪待ちわ
びていた歌声集会ということもあり、「ルビー
の指輪」や「武田節」、「栄冠は君に輝く」など
の総勢12曲のリクエストがありました！次回
は、11/15となります。お楽しみに☺



夏休み工作教室

を行いました！(8/28)

世代間交流として、近隣の小学生たちと一
緒に『虫よけ』というテーマでオニヤンマとク
リームソーダの2つを作りました☺

オニヤンマのイラストが透明な用紙に転写
される様子には、大人も子どももびっくり！
クリームソーダも色ペンを貸し借りしなが
ら思い思いの色のクリームソーダを作ってい
ました♪ぜひご自宅で飾っていただき、鬱陶
しく感じる虫たちを追いついてみましょう!!!



公式X
旧Twitter



お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。



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】

10/7(水)・14(水)

全て 15:45~16:30開催

どちらも【筋トレ編】



ふらっと気軽に 「健康テレビゲーム」 (テニス)



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】

10/5(月) 14:30~16:30

10/19(月) 14:30~16:30

10/31(土) 9:30~11:30

【予告】11月~募集予定

* ()内は申込開始予定日を記載。詳細は、11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にポスターを掲示・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。

■ 『まさご歌声集会』(11/1~ 先着順)

開催日11/15(日) 13:30~15:00

■ 『楽しく食べて健康に』(11/1~ 先着順)

開催日11/19(木) 9:30~11:30

■ 『健康フェスティバルin真砂いきいきセンター テーマ:フレイル予防』(11/1~ 先着順)

開催日11/30(月) 9:45~11:30 13:30~15:00 *事前予約制。

■ 『マクラメ クリスマス飾りづくりを体験しよう』(11/1~ 先着順)

開催日12/10・24(木) 12:00~14:00 *どちらの日程も参加できる方に限る。

【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。

10/5(月) 9:00~12:00	10/11(日) 9:00~12:00	10/13(火) 9:00~12:30
10/19(月) 9:00~12:00	10/26(月) 9:00~12:30	10/27(火) 9:00~12:30
10/30(金) 13:00~15:30		