



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10月号



令和8年9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/>

イベントの申込方法

【対象】①～④は千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【受付期間】①～④は10/1(木)9:30～イベント前日まで

【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



①「聞こえの勉強会」 聞こえる生活を考える

【日時】10月29日(木)10:00～11:30

【定員】先着50人

【講師】フランスベッド
認定補聴器技能者

【内容】どんな音から聞こえなくなるのか? 聞こえにくい時の対応方法を学べます



②スマホでお買い物講座

【日時】10月29日(木)14:00～15:00

【定員】先着18人

【持物】ご自身のスマートフォン
*通信料は自己負担です

【講師】コープみらい

【内容】仮登録を行いカタログを見て注文するまでの体験

③稲毛高校オーケストラ部 『オータムコンサート』

【日時】11月8日(日)①12:45～13:45
②14:30～15:30

【定員】先着各60人

【内容】毎年大変ご好評の演奏会!
今年から弦楽部と吹奏楽部が合併し【オーケストラ部】となって、皆様が楽しめるよう稲高生が企画しています。色々な音色を聞きに来てください★



④噛むことで健康寿命を伸ばそう ～健口プログラム(仮)～(全4回)

【日時】10/30(金)①10:00～②11:00～
③13:00～

(各10人予約制)



12/11(金)午前中

1/22(金)午前中

2/12(金)10:00～14:00の中で
1時間(予約制)

【定員】先着30人 *全4回参加できる方

【内容】*詳細が決まり次第、
館内掲示します

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

Xで

イベント情報等、随時更新中です。

QRコード



※一般駐車場はありません。お車で来越しの際は、近隣有料駐車場をご利用ください。



⑤『帰ってきた!ロウキの フィットネス体操』

【日時】10月23日(金)＊2部制

①13:30～14:30

②15:15～16:15

【定員】各28人

＊応募多数時、10/11(日)抽選、PM結果発表

【持物】ヨガマットまたはバスタオル

【内容】イスに座った体操・マット運動



⑥暮らしに役立つ! はじめての AI 体験

【日時】11月6日(金)
13:30～15:00

【定員】先着20人

【持物】ご自身のスマートフォン

【内容】・AIって何?やさしく解説
・スマホの中のAIと話そう等
＊詳細は館内掲示ポスター



⑦短期講座 『イス体操』(全4回)

【日時】11/2・16、12/7・21
月曜日 14:30～16:30

【定員】25人

＊応募多数時、10/11(日)抽選、PM結果発表

【内容】イスに座ってストレッチや筋トレ、
柔軟性向上等様々な体操を行います

イベント申込方法

【対象】

・⑤～⑥は千葉市内在住60歳以上

【受付期間】

・⑤と⑦は10/1(木)9:30～10/10(土)まで

・⑥は10/1(木)9:30～イベント前日まで

【申込方法】

・美浜いきいきプラザ1階事務所に直接、
または電話・FAXにて申込

【予告】11月からの募集予定事業

＊実施日時などの詳細は来月11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10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10/25以降にご覧ください。

■『折り紙入門(全4回)講座』

初回11/19(木)9:30～11:30(11/1～10まで受付抽選)定員20人

■『健康フェスティバル』

11/27(金)9:45～15:30(11/1～先着順)定員(AM)56人 (PM)56人

■『聞こえの測定会』

11/27(金)AM・PM(11/1～先着順)＊時間や定員の詳細は来月11月号にて

■『触っておぼえる!スマホの基本と詐欺対策』

12/8(火)10:00～12:00(11/1～先着順)定員20人

10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。

2日	金	14:30～17:15	9日	金	9:00～17:15	24日	土	12:00～14:00
3日	土	9:00～11:30	11日	日	12:00～17:15	25日	日	12:00～17:15
4日	日	12:00～17:15	18日	日	12:00～17:15	28日	水	12:00～14:00
5日	月	14:30～17:15	19日	月	14:30～17:15	29日	木	13:00～17:15
8日	木	9:00～11:30	23日	金	9:00～12:00			

【麻雀一般開放】
10月4日(日)
10月18日(日)
9時～17時15分
詳細はお問合せ
ください。

