



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

募集

市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAXで受付。

●短期講座は10月1日(木)9:30~10日まで受付。応募多数時は12日(月)【抽選】

●コンサート、健康フェスティバル、モルックは緑いきいきプラザで受付【10/1~先着順】

●理学療法士講演会の会場・申込は「おゆみ野ふれあい館」TEL293-1775【10/1~先着順】

高齢者福祉短期講座(全4回)

鍵盤ハーモニカ DE 脳トレ

日時:11/5, 19 12/3, 17 第1・3(木)
9:30~11:30

定員:15名

参加費:700円 初回に集金します。

持物:ハンカチ

*参加費は鍵盤ハーモニカレンタル代やホース代、資料代です。ハーモニカ本体は貸し出し、ホースはご購入いただきます。本体やホース持参の場合は資料代のみとなります。



やさしく動いて、しっかりきたえる

ゆる体操

~骨盤底筋トレーニング~

日時:11/10, 24 12/8, 22 第2・4(火)
9:30~11:30

定員:20名 参加費:50円(資料代)

持物:飲み物・ヨガマット

ハンドタオル・輪ゴム



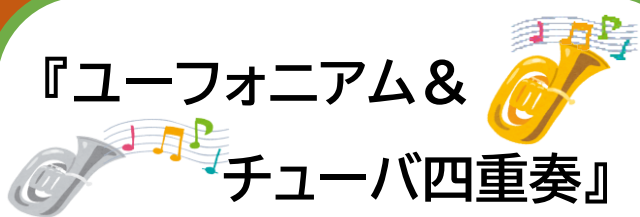
毎日をもっと楽しむための 脳と心のアンチエイジング(若返り)

日時:11/14、12/12、1/9、2/13 第2土曜日 12:00~14:00

定員:16名 参加費:無料 持物:飲み物



『ユーフォニアム& チューバ四重奏』



日時:10月18日(日)

開場 13:30 開演14:00~15:30

定員:60名(先着順)

市内に住所を有する60歳以上の方

内容:クラシックやJ-POP、映画音楽等の

親しみやすいナンバーをお届け♪

健康フェスティバル

日時:10/31(土) 9:30~15:30

*時間予約制

定員:80名(予約・先着順)

内容:骨密度、血管年齢、体組成測定等、
老化・疲労の原因でAGEs(終末糖化産物)やベジチェックを行います。
理学療法士や千葉市あんしんケアセンター誉田の相談ブースもあり!



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)

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

緑いききフラガ 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	木			○	○					○
2	金	○		○			○			
3	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	日	○		○	○	○	○	○	○	○
5	月				○	○	○			○
6	火					○	○			
7	水					○	○	○	○	
8	木			○	○	○	○			
9	金				○	○	○			
10	土		○	○	○	○	○	○	○	○
11	日		○	○	○	○	○			○
12	月			○	○	○	○	○		○
13	火		○		○				○	○
14	水			○		○	○			
15	木			○	○					○
16	金			○	○	○	○			
17	土	○	○	○	○	○	○	○	○	
18	日	○		○	○	○	○			
19	月				○	○	○			○
20	火				○	○	○			○
21	水					○	○	○	○	○
22	木			○	○	○	○			
23	金				○	○	○			
24	土		○	○	○	○	○		○	
25	日		○	○	○	○	○			○
26	月				○	○	○	○		○
27	火				○			○		○
28	水			○		○	○			
29	木			○	○	○	○	○	○	○
30	金	○		○	○	○	○			
31	土				○	○	○			

理学療法士による講演会

「有酸素運動でスタミナアップ！」

日時:10/30(金)10:00~11:30

定員:30名(先着順)

内容:今回は立位と座位での運動です。

講師は BCS 担当の原田潤一です。

*会場に注意! :おゆみ野ふれあい館 2 階



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 1 0 月 1 7 日 (土)

9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0