



真砂いきいきセンターだより

11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。

11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

①②③④ 11/1(日) 9:30～

■申込終了

①②③④ 定員に達し次第受付終了

① まさご歌声集会

11/15(日) 13:30～15:00

定員:50名 *先着順

渡邊先生のギター演奏にあわせて懐かしの歌を歌う大人気の講演会です♪



② 楽しく食べて健康に

11/19(木) 9:30～11:30

定員:30名 *先着順

シニア世代に必要な栄養素や食事を楽しむことの大切さを学びます♪



③ 【事前予約制】健康フェスティバル in真砂いきいきセンター

11/30(月) AM 9:45～11:30
PM 13:30～15:00

定員:AM 35名 PM 30名 *先着順

*15分ずつの枠でのご予約となります。

フレイル予防というテーマのもと、握力・立ち上がりテスト・ベジチェック・25項目チェックリストなどを行います♪各種相談もあります。



④ マクラメ クリスマス飾りづくりを体験しよう

12/10・24(木) 12:00～14:00

定員:12名 *先着順

*2日間に分けて飾りを制作いたしますので、両日とも参加可能な方に限ります。

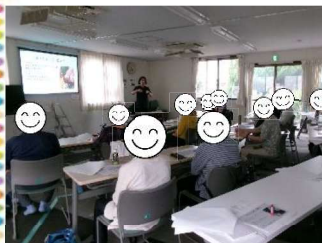
マクラメという手法を用いて、クリスマスを彩るクリスマスツリーを作ります♪



正しい足のセルフケア講座

を行いました! (9/13)

巻き爪、肥厚爪などの爪トラブルや、タコやむくみといった足トラブルについて学びました。また、最後には爪切りの方法や靴の選び方、足のエクササイズを実演を交えながら教えていただきました😊今日学んだことをいかして、日頃より足のケアに取り組んでいただければと思います♪



エアロビ体操

を行いました! (9/30)

エアロビ初めての方・運動初心者向け(ゆるっと)は椅子に座りながらを中心とした全身運動、エアロビ・運動経験者向け(しっかり)は立位を中心とした全身運動を行いました♪雨もちらつく寒い天気でしたが、汗もにじむくらい皆さん体がポカポカと温まったようでした😊音楽に乗りながら笑顔で楽しんでおられた参加者様たちでした!



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。

千葉市真砂いきいきセンター

〒261-0011 千葉市美浜区真砂4-4-10

電話:278-9641 FAX:278-9642



真砂いきいき センターだより (裏面)

①ポイントケアルーム/②DVD でいきいき健康体操！開催

*①オンライン中継/②DVD上映にて行います。

①②参加自由。申込は不要です😊

【持物】

①②お飲み物、汗拭きタオル

①**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】

①11/17(火)・19(木) 17日:ストレッチ編
15:45~16:30 19日:筋トレ編

②11/14・28(土) 13:00~14:00



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】

11/2(月) 14:30~16:30

11/16(月) 14:30~16:30

【予告】12月~募集予定

* ()内は申込開始予定日を記載。詳細は、12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。

■『自宅で手軽にできる！体も頭もいきいきと手の運動教室』(12/1~10まで 抽選)

開催日12/13(日) 9:30~11:30

■『聞こえの勉強会』(12/1~ 先着順) 開催日1/14(木) 12:00~14:00

■『今年を締めくくる！ラダーゲッター交流会』(12/1~ 先着順)

開催日12/13(日) 14:30~16:30

■『牛革でオリジナルタグをつくろう！』(12/1~ 先着順) 開催日12/17(木) 10:30~11:15

■『触っておぼえる！スマホの基本と詐欺対策』(12/1~ 先着順)

開催日12/22(火) 13:00~15:00

■『冬休み特別講座！書き初め教室』(12/1~ 先着順) 開催日12/27(日) 9:30~11:30

【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。

11/2(月) 9:00~12:00	11/8(日) 9:00~12:00	11/10(火) 9:00~12:30
11/16(月) 9:00~12:00	11/24(火) 9:00~12:30	11/30(月) 9:00~17:15