



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11月号

令和8年10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】①②④は千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【受付期間】11/1(日)9:30～①は11/10(火)まで、②～④はイベント前日まで

【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短期講座

『折り紙入門』(全4回)



【日時】11/19, 12/3・17, 1/14
木曜日 9:30～11:30

【定員】20人

*応募多数時、11/11(水)抽選、PM発表

【内容】誰でも簡単に折れる
折り紙をご紹介します♪
1枚の紙が大変身♪

②健康フェスティバル

～体組成・骨密度・血管年齢他～



【日時】11月27日(金)9:45～11:45
13:15～15:30

*15分毎の時間予約制

【定員】先着112人

(午前56人・午後56人)

【内容】体組成・骨密度・血管年齢
・看護師による健康相談
・理学療法士による相談

③『触っておぼえる！

スマホの基本と詐欺対策』



【日時】12月8日(火)10:00～12:00

【定員】先着20人

【内容】スマホ初心者、大歓迎！
操作方法からスマホの
詐欺対策方法まで
学べます

【持物】スマホはご持参ご不要！
こちらで用紙します

④健康フェスティバル

～聴力測定会～



【日時】11月27日(金)9:30～12:00
13:00～16:00

*15分毎の時間予約制

【定員】先着22人

(午前10人、午後12人)

【測定者】認定補聴器技能者

【内容】・オーディオメーター聴力測定機器
を使用し測定

*聴力測定は補聴器効果の確認の為にらせて頂きます。

千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6 開館時間 9:00～17:15
電話 043-270-1800 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。お車でお越しの際は、近隣有料駐車場をご利用ください。

理学療法士による短期体操教室 ポイントケアルーム～柔軟・ストレッチ編～



日時 12月1日・8日・15日・22日（火）
15:45～16:30

定員 26人
※応募多数時：11月13日（金）抽選
午後に結果発表

対象 市内在住60歳以上で、
ボディケアスクール10月コース受講者以外
の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
やる気と元気

申込期間 11月2日（月）9:30～11月12日（木）
1階事務室にて直接、または電話・FAX

利用者アンケート



ご意見をお聞かせくだ
さい😊

施設サービス向上のため、
回答にご協力ください。



スマートフォンで
QRコードを読み取ってください

※氏名・メールアドレスなどの
個人情報は取得しません。

【予告】12月からの募集予定事業

*実施日時などの詳細は来月12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11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。

- 『お薬のこと聞いてみよう！薬剤師に教わる安心・安全なお薬生活』
12/18(金)13:30～15:00(12/1～先着順)定員20人
- 『骨・カルシウムセミナー』
1/8(金)10:30～11:30(12/1～先着順)定員50人
- 『歌声集会』
1/9(土)13:30～15:00(12/15～先着順)定員90人
- 『新春！初笑い落語会』
1/10(日)13:30～15:00(12/1～先着順)定員80人
- 『てつまるのたくさん笑顔！脳トレ体操（全4回）』 (第1・3月曜日)
初回1/4(月)12:00～14:00 (12/1～12/10まで受付抽選) 定員25人
- 『かよってフレイル予防（全6回）』
初回1/5(火)PM (場所：幸町公民館) (12/1～12/10まで受付抽選) 定員20人

11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。

1日	日	12:00～17:15	15日	日	12:00～17:15	29日	日	9:00～17:15
2日	月	12:00～14:00	16日	月	12:00～14:00	30日	月	9:00～17:15
13日	金	9:00～17:15	22日	日	12:00～17:15			
14日	土	12:00～14:00	28日	土	12:00～14:00			

麻雀一般開放

11月 1日(日)
11月15日(日)
9時～17時15分
詳細はお問合せ
ください。