

真砂いきいきセンターだより

千葉県美浜区真砂 4-4-10

電話:043(278)9641

FAX:043(278)9642



※当センターは、市内に住所を有する60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です。

真砂いきいきセンター

フェスティバル

3/19
(日)
開催!

講座や同好会の皆様の活動発表を行います！
作品展示や見学、発表会など見どころ盛り沢山♪
ぜひ真砂いきいきセンターに見に来てくださいね！

「フレッシュヨガ」見学体験会・・・9:30～11:30

ヨガ同好会の活動を体験できる、見学体験会を実施します！

※体験は事前申し込みが必要です。スペースの都合上、

先着4名様までとなりますのでご了承ください。

申し込みを希望される方は、受付までお声がけください。



「まさごいきいきフォークダンスクラブ」 ダンス発表会・・・13:00～13:40

フォークダンス同好会のダンス発表会を行います！

華やかな衣装と可愛らしいダンスを、
素敵な音楽と併せてお楽しみください！

●同好会・福祉講座の作品展示・・・3/12～3/26

期間中、同好会・福祉講座の参加者の方の作品を展示します。

書道やぬり絵、手芸作品や年賀はがき等々…、皆様の力作を是非ご覧ください♪

利用者交流会

コグニサイズで脳活体操！

3月25日(土)9:30~11:30

定員 15名 参加費:無料

認知症予防にも効果的！

運動と認知トレーニングを組み合わせた体操「コグニサイズ」を通して、皆で楽しく笑いながら身体を動かす交流会です♪
お電話か受付でお申し込みください！

脳年齢測定会

3月29日(水)

10:15~11:15

13:00~15:00

予約制・先着36名 参加費:無料

脳年齢測定会を開催します！
お電話か受付にてご予約下さい。
※簡易的な測定機を使用します。

詳しい情報は真砂いきいきセンターまでお問合せ下さい。

R5年度福祉講座 参加募集のお知らせ

来年度の福祉講座の募集が始まります！（応募者多数の場合は抽選となります）

詳しい募集要項や応募方法は受付か、**市政だより3月号**をご覧ください。

※「写真で楽しむ世界遺産巡り」のみ、市政だより4または5月号に募集掲載されます。



○やさしいヨガ

・通年(全16回) 定員18名 第2・4日曜日 14:30~16:30

久保田先生と一緒に、ヨガの動きを通して全身の血の巡りを高めたり、腰痛予防や内臓強化、呼吸方法等を学んでいきます。

○音楽に合わせて楽しく身体を動かそう

・前期(全8回) 定員14名 第1・3金曜日 12:00~14:00

南先生と一緒に、音楽に合わせてエアロビクスの動きを取り入れた運動のほか、ストレッチなどを行います。

○パソコン

・前期(全8回) 定員13名 第2・4金曜日 9:30~11:30

Wordの基本技術を学び、文書やカードを作成します。パソコンは講師の先生がご用意して下さるので、自宅にパソコンが無くても参加が可能です。

○キックボクシングエクササイズと体のメンテナンス

・前期(全8回) 定員14名 第1・3水曜日 12:00~14:00

福島先生と共に、キックボクシングの動きを通して有酸素運動を行います。また、身体のメンテナンスに関する動きも学びます。

○写真で楽しむ世界遺産巡り

・四半期(全4回) 定員14名 第2・4木曜日 14:30~16:30

世界遺産アカデミー認定講師の鶴谷先生と共に、世界遺産についての知識を様々な写真やエピソードと共に学びます。