



# 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。

## 申込開始のご案内

### 1. 短期講座「スマホ初級」

12/12・26 1/9・23(金) 9:30~11:30

定員: 14名 \*応募者多数の場合、11/11(火)抽選

申込受付: 11/1(土)9:30~11/10(月)まで

### 2. 「まさご歌声集会」

11/16(日) 13:30~15:00 定員: 45名 \*先着順

申込受付: 11/1(土)9:30から \*定員に達し次第受付終了

### 3. センターフェスティバル

① 9:30~10:30 『南伸子先生によるエアロビ体操』  
定員: 16名 \*先着順

② 11:00~12:40 『真砂いきいき落語会』  
定員: 45名 \*先着順

③ 13:30~15:30 定員: 8名 \*先着順  
『クリスマス飾りを作ろう (マクラメ)』

①②③申込受付: 11/3(月)9:30から \*定員に達し次第受付終了

### 4. 世代間交流「触っておぼえる！スマホの基本とキャッシュレス」

11/27(木) 13:00~15:00 定員: 15名 \*先着順

申込受付: 11/6(土)9:30から \*定員に達し次第受付終了

### 5. 講演会「ぬり絵で心の深呼吸」～色で整えるリラックスタイム～

12/3(水) 14:30~16:30 定員: 15名 \*先着順

申込受付: 11/12(水)9:30から \*定員に達し次第受付終了

### 6. 世代間交流「触って覚える！スマホの基本と防災」

12/11(木) 13:00~15:00 定員: 15名 \*先着順

申込受付: 11/20(木)9:30から \*定員に達し次第受付終了



\*参加費・持ち物等、詳しくは別途掲示  
のチラシをご覧ください。

#### 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  
お越しの際は公共交通機関等をご利用下さい。

公式X  
旧Twitter



## 健康フェスティバルを行いました！



9/29(月)に「健康フェスティバル」を行いました♪今回は、『フレイル予防』というテーマのもと、体組成や骨密度、下肢筋力などの測定やまごころ薬局様の薬剤師による相談、理学療法士による相談を行いました。

また、目玉イベントとして美浜区役所健康課様をお呼びして看護師・歯科衛生士・管理栄養士による講話会と相談会も同時開催しました😊

測定会や講話会をきっかけとして、健康への意識を更に高めていただく良い機会となったのではないかでしょうか。



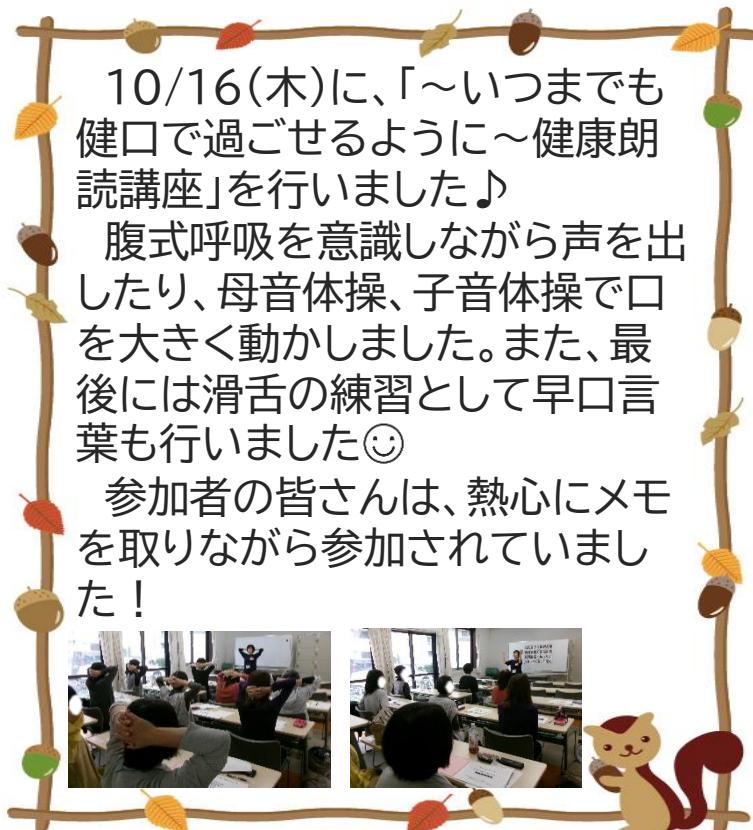
お申込は直接受付まで、  
または電話・FAXにてお願  
いいたします。  
FAXでのお申込みの際に  
は、「住所・年齢・性別・電話  
番号」をご記載下さい。





# 真砂いきいき センターだより（裏面）

## 講演会を行いました！



10/16(木)に、「~いつまでも健口で過ごせるように~健康朗読講座」を行いました♪

腹式呼吸を意識しながら声を出したり、母音体操、子音体操で口を大きく動かしました。また、最後には滑舌の練習として早口言葉も行いました😊

参加者の皆さん、熱心にメモを取りながら参加されていました！



## 世代間交流を行いました！

9/25(木)に、「触っておぼえる！スマホの基本とLINEの体験」を行いました♪

貸出のスマホを使いながら、音声入力の仕方やLINEでのスタンプや写真の送り方について学んでいた参加者様たちでした。

複雑なスマホの操作ですが、少しずつ操作の仕方を学び、安心安全に使用できると良いですね😊



## ポイントケアルーム開催のご案内

ポイントケアルームとは…

理学療法士による体操指導を、オンラインで中継したものです。  
参加自由・申し込み不要ですので、お気軽にいらしてくださいね😊

【対象】千葉市内在住の60歳以上の方

【持物】住所・年齢が確認できるもの、飲み物、上履き、バスタオル

【日程】 11/6(木)・27(木) 15:45～16:30



## 【お知らせ】以下の日は、一般開放はございません。

11/3(月)・9(日)・17(月)・23(日) 9:00～12:00

11/10(月) 9:00～12:30 11/30(日) 1日 (センターフェスティバルにつき)