



ジェフと一緒に健康づくり教室～考えながら動くが脳を刺激！～

『脳トレ×動作』を組み合わせた、認知機能や注意力の維持・向上を目指すプログラムを実施します。

高齢者向けにアレンジした内容なので、初めて参加するかたにもお勧めです。

日時：9月17日～10月8日の木曜日

10:00～11:00 全4回

会場：真砂コミュニティセンター

対象：市内在住の65歳以上のかた
要支援・要介護認定者を除く

定員：25人（初めての方優先）

料金：400円

申込方法：8/20(木)必着

往復はがきに必要事項を明記して

〒260-8722 千葉市役所健康推進課まで。

問い合わせ先
健康推進課
Tel245-5146



17ページ

ボディケアスクール

（機能回復訓練事業）

対象：千葉市に住民登録のある60歳以上

場所・曜日・時間・定員：

真砂いきいきセンター

月曜9:30～ 18人

美浜いきいきプラザ

火曜9:30または

13:30 各28人

問い合わせ：

美浜いきいきプラザ

Tel270-1800

真砂いきいきセンター

Tel278-9641

17ページには美浜いきいきプラザ・真砂いきいきセンターの講座が載っています。

美浜いきいきプラザ

- ・足爪のトラブルは予防できます。正しい足爪ケア講座
- ・健康フェスティバル
- ・触っておぼえる スマホの基本とライン体験
- ・短期講座『折り紙入門』

真砂いきいきセンター

- ・まさご歌声集会
- ・みんなで笑顔になる！
脳トレ体操&レクリエーション

千葉ロッテマリーンズ健康体操 楽しみながら自宅でできる簡単体操

6 ページ

自宅でも続けることができる高齢者向けストレッチ・ダンスの教室です。チアダンスインストラクターの指導で表情の作り方やリズムの取り方なども学べます。ゆっくり無理のない範囲で行いますので、外出することが少ない方にもお勧めです。

日時：9月1日（火）・15日（火） または 9月8日（火）・22日（休日）10：00～12：00

会場：ZOZO マリンスタジアム

対象：市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）

定員：各20人

料金：500円

申込：8/14 必着 往復はがきに必要事項を明記して〒260-8722 千葉市役所健康推進課まで

問い合わせ：健康推進課 TEL245-5146

市立幕張海浜病院が 10/1 開院します

4 ページ

市民見学会の参加者募集

幕張海浜病院の見学会は、手術エリアなど、開院前の病院内をご覧いただける貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

日程：9月19日（土）午後

9月20日（日）午前・午後

会場：幕張海浜病院

定員：2日間で350人程度

備考：駐車場は無料で利用できます

申込：8/15 までに電子申請で。結果は9月上旬までに。

問い合わせ：病院局経営企画課 TEL245-5741

認知症サポーター養成講座を受講された方へ

12 ページ

認知症サポーターステップアップ講座を受講しませんか？

認知症についての基礎知識を学び、認知症の人や家族に寄り添うボランティア活動を始めるきっかけになります。

対象：認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後に市内で地域活動などに参加したいかた。

定員：20人

日時：8月22日（土）13：00～17：00

場所：千葉市役所

問い合わせ：地域包括ケア推進課 TEL245-5267