真砂いきいきセンターだより

12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。

12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。

■申込方法 FAX申込:「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」記載
①②③④⑤⑥⑦　直接受付・電話・FAX

■申込開始
①②③④⑤：12/1(火) 9：30～
⑥⑦：12/14(月) 9：30～

■申込終了
①②③④⑤⑥⑦定員に達し次第受付終了

① 自宅で手軽にできる！体も頭もいきいきと手の運動教室



12/13（日）9:30～11:30　定員:16名 ＊先着順
身近にあるものを使い、手・手指を中心とした体操を行います♪

② 今年を締めくくる！ラダーゲッター交流会

12/13(日) 14:30～16:30
定員:60歳以上の方10名 小学生10名 ＊先着順
特徴的なボールを使い、はしご(ラダー)にひっかけて点数を競います♪



③ 牛革でオリジナルタグをつくろう！

12/17(木) 10:30～11:15　定員:15名 ＊先着順

④ 触っておぼえる！スマホの基本と詐欺対策

12/22(火) 13:00～15:00　定員:18名 ＊先着順
近年問題となっている広告詐欺などからスマホを守る方法について学びます♪

⑤ 冬休み特別講座！書き初め教室



12/27(日) 9:30～11:30
定員:60歳以上の方5名 小中学生10名 ＊先着順

⑥ ミニボディケアスクール1～3月コース(全6回)

初回1/10(日) 13:00～14:00 定員:18名 ＊先着順
＊1～3月コースのボディケアスクール・真砂いきいき体操(後期)との併用はできません。

⑦ 聞こえの勉強会

1/14(木) 12:00～14:00　定員:16名 ＊先着順
12:00～13:15 体験型の講話会(Hzの聞き取り・ことばの聞き取りチェック、補聴器の紹介を行います♪)
13:15～14:00 質疑応答・個別相談会

姿勢改善講座～マット編～

を行いました！(10/30)

マット・ストレッチポール・ボールを使って、肩甲骨や骨盤、股関節周囲のストレッチと筋トレを行いました！終了後は「肩がすっきりした」「気持ちよかった」と効果を実感していた参加者さまもいました☺ご自宅でも取り組み、綺麗な姿勢を維持していきましょう！！





まさご歌声集会

を行いました！(11/15)

今回の歌声集会は、渡邉先生お手製の風船で作ったお花の指輪のプレゼントもあり！！(珍しくかつ多くの方が歌える曲をリクエストした4名の方)とのことで、『誰もいない海』や『愛のくらし』など珍しい曲をたくさんリクエストしていた参加者様たちでした☺
終了後に指輪を貰った参加者様にお願いし、写真を撮らせていただきました！すごく嬉しそうな笑顔でした♪次回もお楽しみに！





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】

①12/8(火)・11(金)・18(金)・22(火)

15:45～16:30

＊8日・22日:ストレッチ編　11日・18日:筋トレ編

②12/12・26(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】

12/7(月)　14：30～16：30

12/20(日)　12：00～14：00

12/27(日)　14：30～16：30

【予告】1月～募集予定

＊()内は申込開始予定日を記載。詳細は、1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。

■『はじめての人生会議～これからも、自分らしく暮らすために～』（1/4～　先着順）
開催日1/24(日) 9:30～10:30　　＊同日10:30～11:30は個別相談会実施(無料)

■『～健康づくりを、もっと楽しく～「健康テレビゲーム」ボウリング体験会』（1/4～　先着順）
開催日2/4(木) 9:30～11:30

■『真砂いきいきセンターフェスティバル』（落語会のみ 1/4～　先着順）
落語会:開催日1/31(日) 10:00～12:00
＊同日9:30～16:30において、作品展示・発表会・スマホ相談会等も実施





【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。

12/7(月)　9:00～12:00	12/8(火)　9:00～12:30	12/13(日)　9:00～12:00
12/21(月)　9:00～12:00	12/22(火)　9:00～12:30	12/28(月)　9:00～12:00
12/29(火)～1/3(日)は、年末年始のため休館いたします。		

【回答のお願い】利用者アンケートの回答〆切が12/31と残りわずかとなりました。
回答がまだの方は、お早めにご回答いただきますようお願い申し上げます。