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12月号

令和8年
11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 】①～⑥千葉市内に住所を有する60歳以上の方
【受付期間】①③は12/1㈫9:30～定員が埋まるまで
④は12/15㈫9:30～定員が埋まるまで
②⑤⑥は12/1㈫9:30～12/10㈬まで受付
→応募多数時、②⑥は12/11㈭抽選し、PM結果発表
⑤は12/15㈫抽選し、PM結果発表
【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



【日時】12月18日㈭13:00～15:00
【定員】先着20人
【内容】・処方薬、気を付けたい事
・温湿布と冷湿布の違い

②短期講座『てつまるのたくさん笑顔！脳トレ体操（全4回）』



【日時】1/4・18、2/1・15
月曜日　12:00～14:00
【定員】25人＊応募多数の場合、抽選
→抽選結果は12/11㈭抽選、PM発表

③骨・カルシウムセミナー



【日時】1月8日㈭10:30～11:30
【定員】先着50人
【講師】メグミルク

④みはま歌声集会



【日時】1月9日㈮13:30～15:00
【定員】先着90人
【申込受付】12月15日㈫9:30～

⑤かよってフレイル予防（全6回）



【日時】１月５日・１２日・２６日
２月２日・２３日
３月２日
火曜日　13:30～15:30
【定員】２０人
【会場】幸町公民館
【対象】市内在住、６０歳以上の方
【内容】介護予防体操、口腔体操、
健康テレビゲーム、体力測定
歯科衛生士・栄養士のお話など

⑥ミニボディイケアスクール（1～3月コース）



グループ①　木曜日　14:30～15:30
グループ②　木曜日　15:45～16:45
グループ③　土曜日　14:30～15:30
グループ④　土曜日　15:45～16:45
＊1/2㈮と1/9㈮と1/30㈮はお休み
【定員】各２５人
【対象】・ボディイケアスクール1~3月もしくは、
いきいき体操10~3月に当選していない方
【内容】理学療法士監修DVDを見ながら
介護予防を図る自主体操です

新春！初笑い

落語会

1月10日（日）
13:30～15:00
先着80人
【申込】12/1㈫9:30～定員が埋まるまで


白萩庵狂司楼


百楽庵金一


南風亭落橋


二松亭風林火山

【予告】１月からの募集予定事業

＊実施日時などの詳細は来月１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１２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１２/２５日以降にご覧ください。

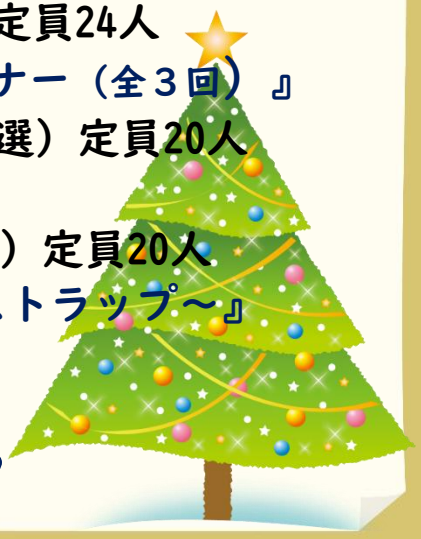
■短期講座『写真で楽しむ日本･アジア･ヨーロッパの世界遺産巡り（全４回）』
初回1/20㈬9:30~11:30(1/4~10まで受付抽選)定員24人

■短期講座『楽しい将来をおくるためのマネーセミナー（全３回）』
初回1/20㈬14:30～16:00（1/4～10まで受付抽選）定員20人

■短期講座『顔ヨガ（全４回）』
初回2/ 5㈮14:30～16:30(1/4~10まで受付抽選）定員20人

■『ペーパークラフトワークショップ～自分色のストラップ～』
2/10㈬①14:30~15:30②15:30～16:30
（1/4～先着順）先着16人(各回8人)

♪美浜いきいきプラザ フェスティバル♪
１月３０日㈯～３１日㈰



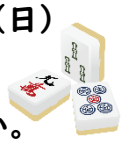
12月集会室開放予定表

♦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。

6日	日	12:00~17:15	13日	日	12:00~17:15	25日	金	9:00~17:15
7日	月	12:00~14:00	20日	日	12:00~17:15	26日	土	12:00~14:00
12日	土	12:00~14:00	21日	月	12:00~14:00	27日	日	12:00~17:15

麻雀一般開放

12月 5日(土)、６日（日）
12月19日(土)、20日（日）
9時～17時15分
部屋：研修室３
詳細はお問合せください。



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
※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。

Xで
イベント情報等、随時更新中です。

QRコード