



真砂地区の紹介

「真砂ケアマップ ver1.1」

【発行元】

千葉市あんしんケアセンター真砂

千葉市美浜区真砂 4-1-10 ショッピングセンターピア 3 階

☎ 043-278-0111 / fax 043-278-0115

Email anshin-masago@juneikai.or.jp

掲載の内容はあんしんケアセンター真砂の

ホームページからも確認できます。

<https://www.juneikai.or.jp/masago/>



真砂地区は、北は国道 14 号・357 号に接し、花見川区及び稲毛区、一部は稲毛海岸に隣接し、花見川を挟んで西は若葉、草野水路を挟んで東は高洲地区に接する。南は JR 京葉線の線路を挟んで磯辺に接する。

区の東西の中央に位置した拠点地区であり、検見川浜駅付近から北側一帯に行政機関・商業施設などが集積されている。美浜区役所のほか美浜保健福祉センター・文化ホールの複合施設、美浜消防署、真砂中央公園があるほか千葉西警察署や西県税事務所などの県の機関も地区内に立地、駅周辺エリアには大型の商業施設や高層マンションが集まっている。

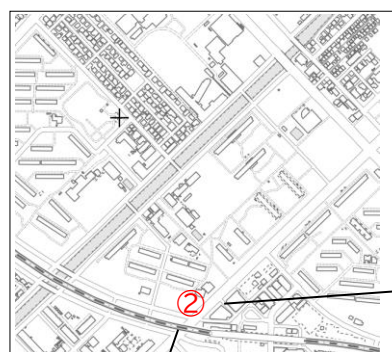
その周辺には UR 都市機構の集合住宅団地や民間分譲マンションが林立し、その他花見川などを中心に一部に戸建てエリアも広がっている。

～美浜区地域カルテ 美浜区役所から～

目次

| | |
|----------------------|----|
| 1 真砂 1 丁目周辺 | 1 |
| 2 真砂 2 丁目周辺 | 5 |
| 3 真砂 3 丁目周辺 | 8 |
| 4 真砂 4 丁目周辺 | 10 |
| 5 真砂 5 丁目周辺 | 13 |
| 6 真砂の公園 | 16 |
| 7 真砂周辺の交通 | 18 |
| 8 真砂周辺の地震・風水害ハザードマップ | 20 |

マップのみかた



②ラジオ体操

次ページ

健:健康に関するもの
居:居場所になるもの
介:介護者支援に関するもの
総:その他のもの

問い合わせ先電話番号

②健:ラジオ体操 Tel.0000-00000

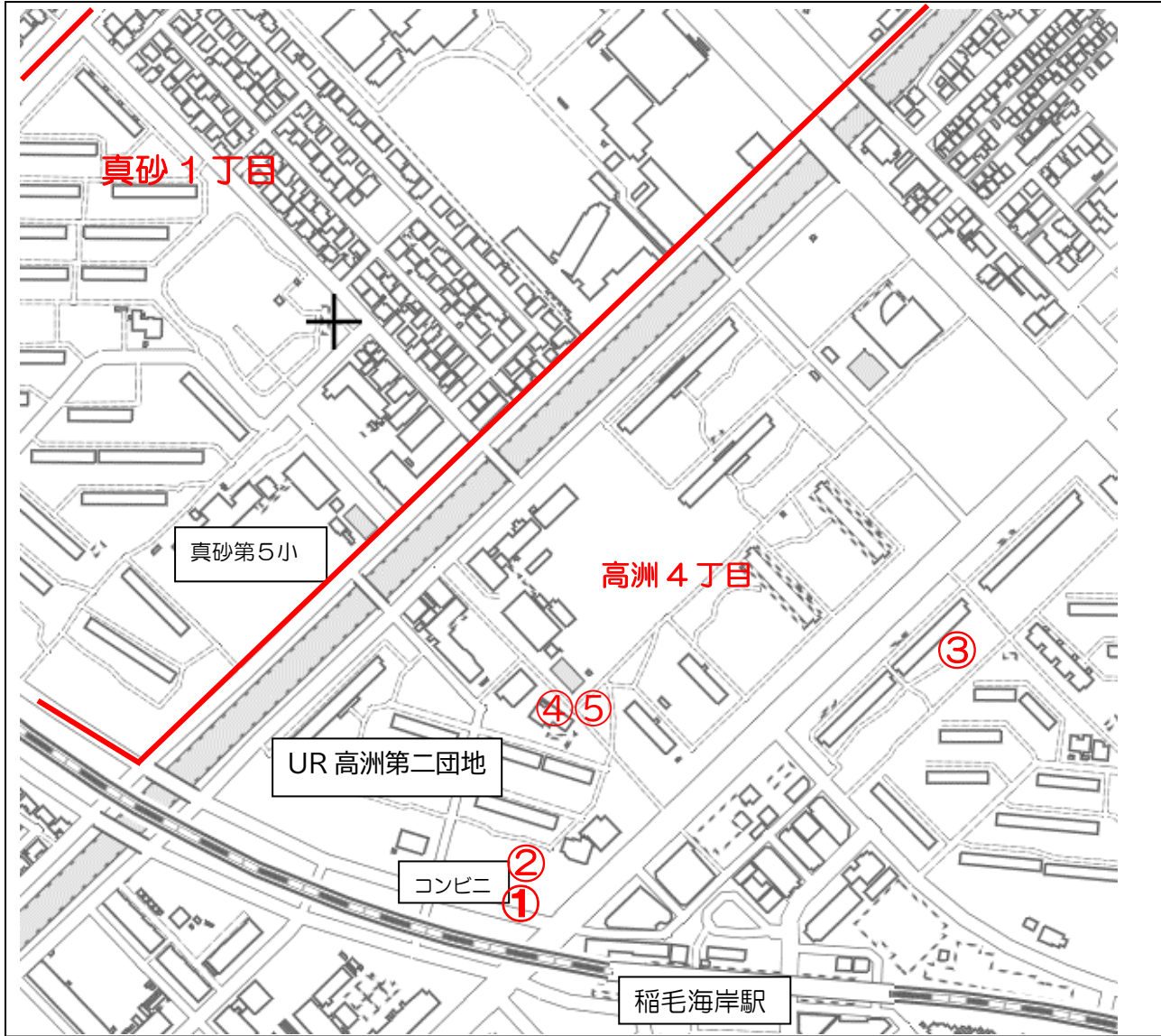
開催場所
内容詳細等

※問い合わせ先の電話番号がないものは
あんしんケアセンター真砂生活支援コーディネーターまで問い合わせください。

Tel.043-278-0111

ケアマップ内の地図は国土地理院ウェブ
サイトから引用しています

真砂 1 丁目周辺



- ① みずたま まちの相談室
貯筋運動
- ② ラジオ体操
- ③ ラジオ体操
- ④ シニアリーダー体操教室
- ⑤ たちよりルーム
- ⑥ 美浜いきいきプラザ

地域別 どなたでも参加できる地域活動

健：健康づくり 居：居場所づくり 介：介護者支援 総：いろいろ

真砂 1 丁目

(真砂 1 丁目内にはどなたでも参加できる地域活動の場がないので、高洲 4 丁目の活動を紹介します)

| |
|---|
| ①健：みずたま まちの相談室内 貯筋運動 Tel043-216-5522 |
| <ul style="list-style-type: none">・高洲 4 丁目 ウェルキャビン稲毛海岸内ケアローソン・予約制で 1 回に 4 名ほどずつ椅子に座った体操を中心に行う。・月～金 10:00～ 11:00～ 14:00～・見学は予約が必要です。・貯筋運動以外にも 花壇の手入れやものづくりなどのイベントがある。 |
| ②健：ラジオ体操（高洲第二団地管理事務所周辺） Tel043-278-7227 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR 高洲第二団地 管理サービス事務所前の広場で行う。・毎週月曜日と金曜日 9:30～・団地内外の方が参加。・スタンプカードあり。・予約は不要。直接会場にお越しください。 |
| ③健：ラジオ体操（高洲第二団地 1 丁目第二集会所周辺） Tel043-278-7227 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR 高洲第二団地（高洲 1-18-11 棟下）第二集会所付近で行う。・毎週月曜日 13:10～・団地内外の参加。 |
| ④健：シニアリーダー体操（高洲第二団地教室） Tel043-278-7227 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR 高洲第二団地第一集会所（高洲 4-5-5 棟前）・毎月第 2・第 4 木曜日 10:00～・シニアリーダー養成講座を受講したかたたちが行う。・上履きと水分補給用飲み物を持参する。・転倒防止の体操と認知機能の低下を防ぐための歌や脳トレを行う。 |
| ⑤居：たちよりルーム（高洲第二団地第一集会所） Tel043-278-7227 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR 高洲第二団地第一集会所（高洲 4-5-5 棟前）・毎週月曜日・木曜日 10:00～・内容はいろいろ。歌をうたったり、工作や手芸をおこなう。・定員があるときは事前予約。 |
| ⑥総：美浜いきいきプラザ（高洲 3-5-6） Tel043-270-1800 |
| <ul style="list-style-type: none">・地域に居住する 60 歳以上のかたが利用できる施設・生きがい活動支援通所事業、ボディケアスクールがある。（予約制）・ヘルストロンや囲碁、将棋など予約なしで利用できる。・講演会や高齢者福祉講座を行う。（予約制）・生活相談、健康相談はできれば予約を入れたほうが確実。・同好会が多く活動している。 |

令和6年度 美浜いきいきプラザ同好会のご紹介

令和6年4月1日現在

| | 内容 | 同好会名 | 活動日時 | | | 場所 | 会員募集 | 初心者入会 | |
|----|-----|------------|---------------|-------|---|-------------|---------|-------|---|
| 1 | 音楽系 | 合唱 | 美浜コーラス うらら | 第 1・3 | 日 | 9:30～11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 2 | 音楽系 | コーラス | 美浜コール | 第 1 | 月 | 12:00～14:00 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 3 | 音楽系 | コーラス | コール秋桜 | 第 1 | 月 | 14:30～16:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 4 | 音楽系 | 音楽療法 | ドルチェ | 第 1・3 | 木 | 14:30～16:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 5 | 音楽系 | 民謡 | 美浜秋範会 | 第 1・3 | 火 | 9:30～11:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 6 | 学習系 | 英会話 | メイクフレンズ | 第 1・3 | 火 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 7 | 学習系 | 英会話 | わかば | 第 1・3 | 木 | 9:30～11:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 8 | 学習系 | 英会話 | まりちゃんの英会話 | 第 1・3 | 土 | 9:30～11:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 9 | 学習系 | 英会話 | 楽しい英会話同好会 | 第 2・4 | 木 | 9:30～11:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 10 | 学習系 | 古文書の解説 | みはま古文書の会 | 第 1・3 | 水 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 11 | 学習系 | 古文書の解説 | わかしお古文書の会 | 第 2・4 | 水 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 12 | 学習系 | 古文書の解説 | 高洲古文書同好会 | 第 2・4 | 土 | 12:00～14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 13 | 学習系 | ペン習字 | ペン習字 光永会 | 第 2・4 | 日 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 14 | 学習系 | ペン習字 | 光春会 | 第 1・3 | 月 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 15 | 学習系 | 脳トレ | WOの会 | 第 1・3 | 水 | 12:00～14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 16 | 学習系 | 脳トレ | 脳トレ稲毛海岸第1 | 第 2・4 | 火 | 12:00～14:00 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 17 | 学習系 | 脳トレ | 脳トレ稲毛海岸第2 | 第 2・4 | 火 | 14:30～16:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 18 | 学習系 | 脳トレ・親睦会 | 花葉会 | 第 2 | 金 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 19 | 学習系 | パソコン | フレッシュPC | 第 1 | 水 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | × | × |
| 20 | 学習系 | パソコン | ドリーム美浜パソコン同好会 | 第 1・3 | 木 | 12:00～14:00 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 21 | 学習系 | パソコン | パソコンもみじ会 | 第 1・3 | 金 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 22 | 学習系 | パソコン | 美浜PC桜会 | 第 2・4 | 木 | 12:00～14:00 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 23 | 学習系 | パソコン | 美浜パソコン同好会 | 第 2・4 | 木 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 24 | 趣味系 | 笑いヨガ | 美浜笑いヨガクラブ | 第 2・4 | 月 | 9:30～11:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 25 | 趣味系 | 囲碁 | 囲碁同好会 E | 第 1・3 | 月 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 26 | 趣味系 | 囲碁 | 碁苦楽会 | 第 1・3 | 火 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 27 | 趣味系 | 囲碁 | 美浜囲碁クラブ | 第 1・3 | 木 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 28 | 趣味系 | 囲碁 | 囲碁同好会 D | 第 2・4 | 月 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 29 | 趣味系 | 囲碁 | 親碁会 | 第 2・4 | 火 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 30 | 趣味系 | 絵手紙 | 美浜絵手紙の会 | 第 2 | 月 | 9:30～11:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 31 | 趣味系 | 木彫り | 木彫同好会 | 第 2・4 | 火 | 9:30～11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 32 | 趣味系 | はがき絵 | たんぼぼの会 | 第 1・3 | 水 | 14:30～16:30 | 研修室 1・2 | ○ | ○ |
| 33 | 趣味系 | はがき絵 | ポピーの会 | 第 2・4 | 木 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 34 | 趣味系 | 書道 | いきいき書道 | 第 1・3 | 水 | 14:30～16:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 35 | 趣味系 | 書道 | 書燈 | 第 3 | 水 | 14:30～16:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 36 | 趣味系 | 書道 | 水琴会 | 第 2・4 | 水 | 9:30～11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 37 | 趣味系 | 書道 | 美浜琴陽同好会 | 第 2・4 | 金 | 12:00～14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 38 | 趣味系 | 水彩画 | 新水会 | 第 1・3 | 月 | 12:00～14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 39 | 趣味系 | 水彩画 | 画楽多会 | 第 1・3 | 月 | 14:30～16:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 40 | 趣味系 | 色えんぴつ画・水彩画 | 絵楽会 | 第 1・3 | 水 | 12:00～14:00 | 研修室3 | × | × |
| 41 | 趣味系 | 水彩画 | 21水彩画同好会 | 第 1・3 | 金 | 14:30～16:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 42 | 趣味系 | 水彩画 | 楽画季 | 第 2・4 | 金 | 9:30～11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 43 | 趣味系 | 水墨画 | 藤の会 | 第 1・3 | 火 | 12:00～14:00 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 44 | 趣味系 | 水墨画 | みはま水墨会 | 第 1・3 | 木 | 9:30～11:30 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 45 | 趣味系 | 水墨画 | 墨葉会 | 第 1 | 金 | 12:00～14:00 | 創作室 | × | × |
| 46 | 趣味系 | 陶芸 | 陶睦会 | 第 1・3 | 火 | 14:30～16:30 | 創作室 | × | × |
| 47 | 趣味系 | 陶芸 | 美浜陶芸同好会 | 第 2・4 | 火 | 14:30～16:30 | 創作室 | × | × |

| | 内容 | 同好会名 | 活動日時 | | | | 場所 | 会員募集 | 初心者入会 |
|----|-----|-------------|---------------|-------|---|-------------|---------|------|-------|
| | | | 第 | 日 | 時 | 分 | | | |
| 48 | 趣味系 | 俳句 | 美浜俳句会 | 第 1・3 | 木 | 12:00~14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 49 | 趣味系 | 俳句 | 美浜俳句若潮会 | 第 2・4 | 月 | 12:00~14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 50 | 趣味系 | 表装 | みはま表装くらぶ | 第 1・3 | 木 | 12:00~14:00 | 研修室 3 | ○ | ○ |
| 51 | 趣味系 | 羊毛フェルト手芸 | 羊毛フェルト同好会 | 第 1・3 | 金 | 9:30~11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 52 | 趣味系 | 折り紙、編み物他 | ハルジオン | 第 2・4 | 水 | 12:00~14:00 | 研修室 1・2 | × | × |
| 53 | 体操系 | エクササイズ | アルファビクス | 第 1・3 | 火 | 14:30~16:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 54 | 体操系 | ストレッチ | アカシア | 第 2・4 | 木 | 9:30~11:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 55 | 体操系 | 骨格コンディショニング | スマイル骨格 | 第 2・4 | 木 | 12:00~14:00 | 集会室 | ○ | ○ |
| 56 | 体操系 | スポーツ吹き矢 | コスモススポーツ吹き矢 | 第 1・3 | 月 | 12:00~14:00 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 57 | 体操系 | スポーツ吹き矢 | ロングアロー | 第 1・3 | 月 | 14:30~16:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 58 | 体操系 | ポッチャ | ポッチャ松風 | 第 1・3 | 水 | 12:00~14:00 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 59 | 体操系 | 太極拳 | なのはな会 | 第 1・3 | 水 | 14:30~16:30 | 集会室 | ○ | × |
| 60 | 体操系 | 太極拳 | 太極拳けやき | 第 1・3 | 金 | 9:30~11:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 61 | 体操系 | 太極拳 | 太極拳同好会いきいきクラブ | 第 2・4 | 月 | 14:30~16:30 | 集会室 | ○ | ○ |
| 62 | 体操系 | 太極拳 | 二水会 | 第 2・4 | 水 | 12:00~14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 63 | 体操系 | 体操 | 貯めよう貯筋 | 第 2・4 | 日 | 9:30~11:30 | 研修室 1・2 | × | × |
| 64 | 体操系 | 体操 | 陽だまりの会 | 第 1・3 | 火 | 9:30~11:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 65 | 体操系 | 体操 | リフレッシュ体操 | 第 1・3 | 金 | 9:30~11:30 | 集会室 | ○ | ○ |
| 66 | 体操系 | 体操 | 筋トレ体操・バワトレ教室 | 第 1・3 | 土 | 12:00~14:00 | 創作室 | ○ | ○ |
| 67 | 体操系 | 体操 | 友遊体操同好会 | 第 2・4 | 月 | 12:00~14:00 | 集会室 | × | × |
| 68 | 体操系 | 体操 | 死ぬまで歩くぞサークル | 第 2・4 | 水 | 9:30~11:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 69 | 体操系 | 体操 | のんびり健康体操 | 第 2・4 | 金 | 9:30~11:30 | 分室 1 | × | × |
| 70 | 体操系 | 体操 | ガンバロー会 | 第 2・4 | 土 | 9:30~11:30 | 集会室 | × | × |
| 71 | 体操系 | 卓球 | あけぼの卓球 | 第 1・3 | 月 | 9:30~11:30 | 分室 1 | ○ | × |
| 72 | 体操系 | 卓球 | ピンボンズ | 第 1・3 | 火 | 12:00~14:00 | 分室 1 | × | × |
| 73 | 体操系 | 卓球 | ひまわり卓球 | 第 1・3 | 木 | 14:30~16:30 | 分室 1 | × | × |
| 74 | 体操系 | 卓球 | 金星クラブ | 第 1・3 | 金 | 12:00~14:01 | 分室 1 | × | × |
| 75 | 体操系 | 卓球 | 高浜卓球サークル | 第 1・3 | 金 | 14:30~16:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 76 | 体操系 | 卓球 | 楓クラブ | 第 2・4 | 月 | 14:30~16:30 | 分室 1 | ○ | ○ |
| 77 | 体操系 | ヨーガ | 静心会さくらヨーガ同好会 | 第 1・3 | 水 | 9:30~11:30 | 集会室 | ○ | ○ |
| 78 | 体操系 | ヨーガ | たのしいれんげヨガ | 第 1・3 | 木 | 9:30~11:30 | 集会室 | × | × |
| 79 | 体操系 | ヨーガ | さわや花クラブ | 第 1・3 | 金 | 12:00~14:00 | 集会室 | ○ | ○ |
| 80 | 体操系 | ヨーガ | のびのびヨーガ同好会 | 第 1・3 | 月 | 9:30~11:30 | 創作室 | ○ | ○ |
| 81 | 体操系 | ヨーガ | 美浜ヨーガの会 | 第 2・4 | 水 | 14:30~16:30 | 集会室 | ○ | ○ |

○参加可、×参加不可
お問い合わせは、

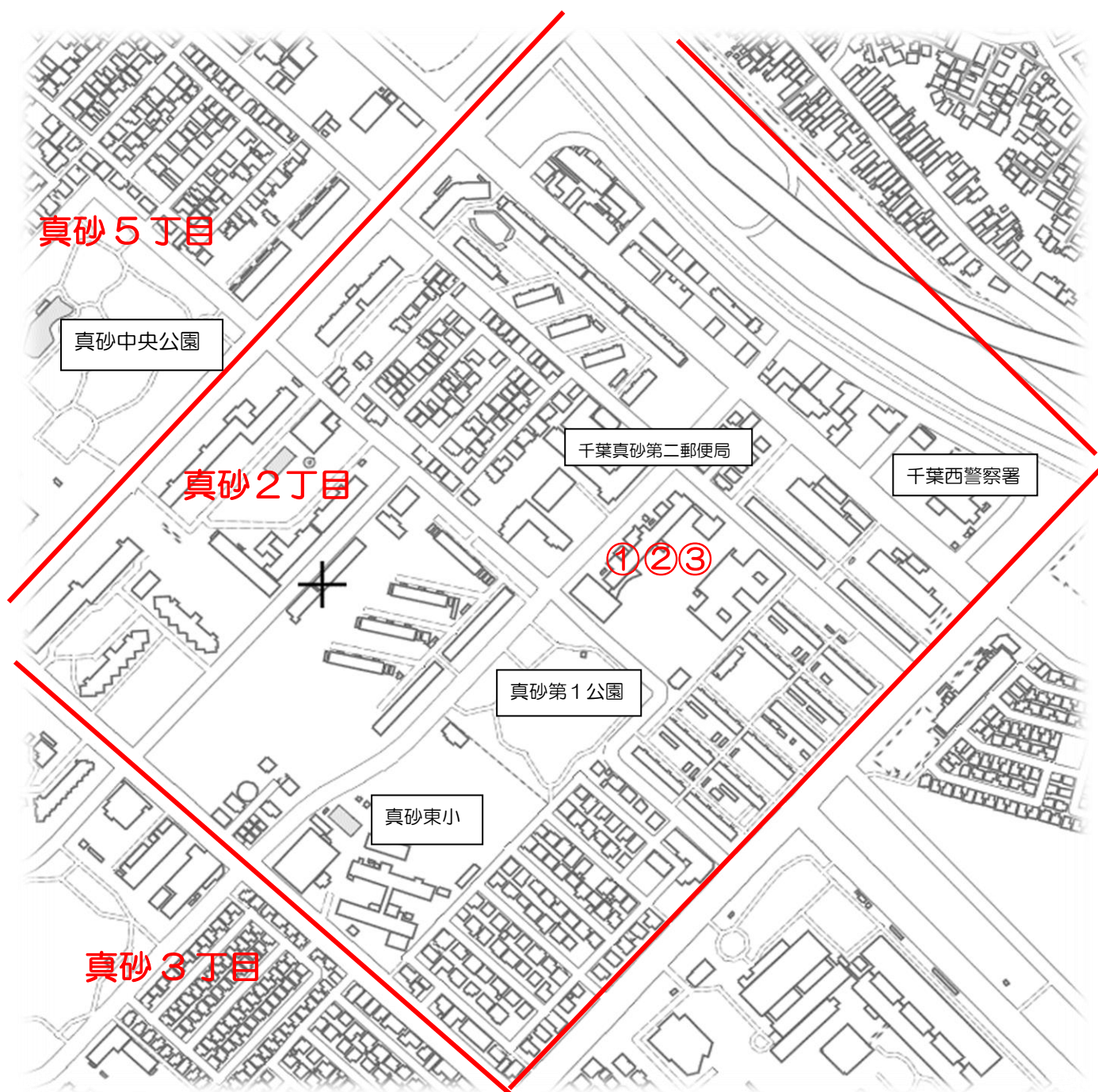
美浜いきいきプラザ(tel 043-270-1800)

までお願いします



美浜いきいきプラザ同好会の最新の情報は
←からご覧いただけます。

真砂 2 丁目周辺



① ②③ 真砂コミュニティセンター

健：健康づくり 居：居場所づくり 介：介護者支援 総：いろいろ

真砂2丁目

① 健：シニアリーダー体操（真砂コミュニティセンター教室） 駐車場あり
Tel090-5431-4671

- ・シニアリーダー養成講座を受講したかたたちが行う。
- ・現在20名ほどの参加がある。（男性の参加もあり）
- ・靴は土足のまま。水分補給用の飲み物持参。
- ・転倒防止の体操と認知機能の低下を防ぐための歌や脳トレを行う。
- ・毎月第2・第4水曜日 13:30~14:45
- ・事前に電話連絡の後見学可能。

② 居：ふれあい木曜サロン（真砂コミュニティセンター） 駐車場あり

- ・参加者は30名ほど。
- ・スタッフはボランティアさんが行っており、人数も多くよく目が届いている
- ・参加費は1回100円。帰りにお菓子のお土産がある。
- ・毎月1回、第4木曜日 13:30~15:00
- ・内容は講演会や歌、音楽鑑賞、物作りなど毎回変わる。
- ・男性の参加もある。
- ・特に事前連絡は必要なし。

③ 総：真砂コミュニティセンター Tel043-277-2512 駐車場あり

- ・市内にお住いの方が利用できる施設。
- ・創作室や和室、調理室、体育館などがある。
- ・いろいろなイベントや講座があり、市政だよりなどで情報を得ることができる。
- ・同好会やサークルが多く活動しており、新規参加者の募集もある。



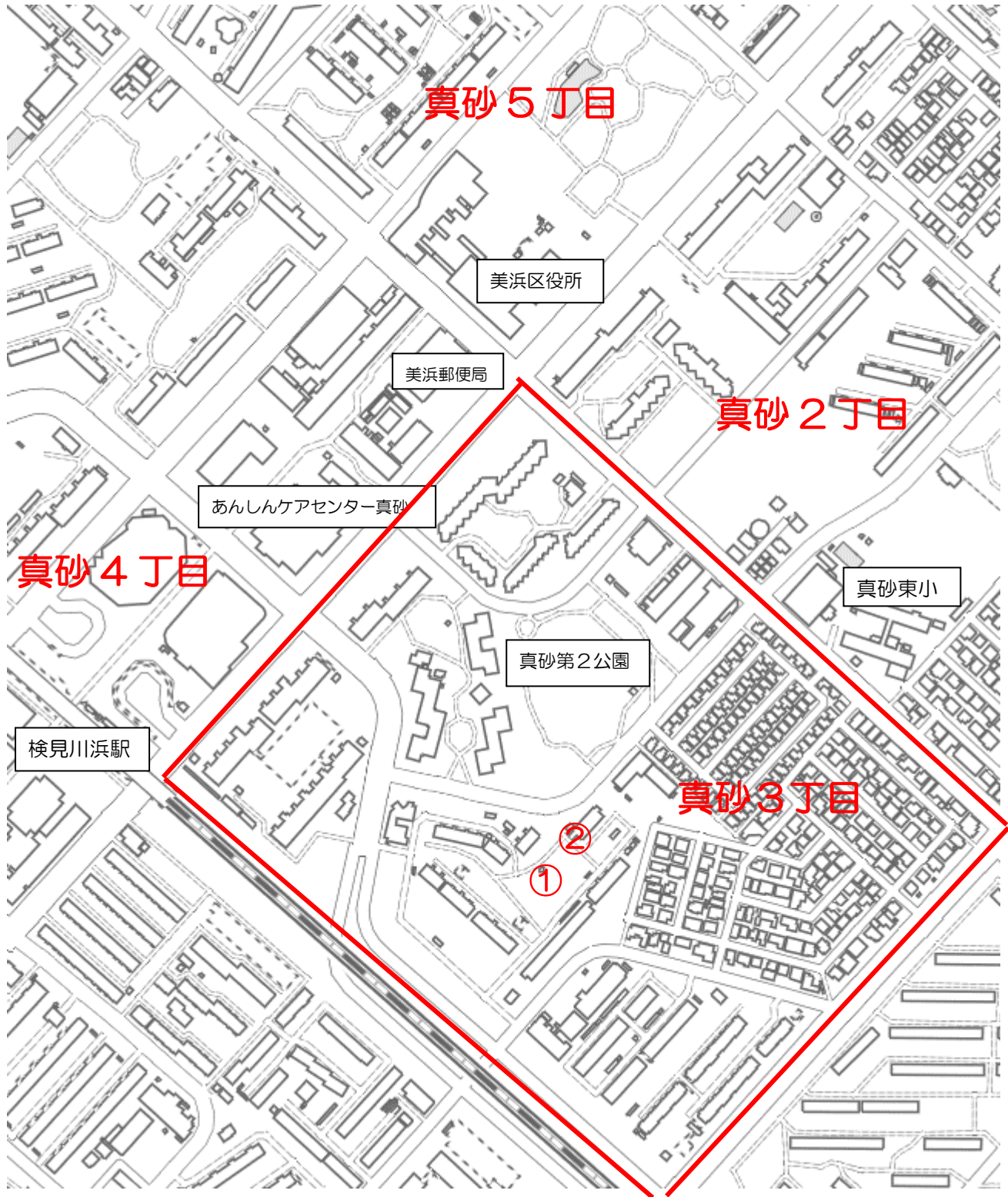
真砂コミュニティセンターサークルの最新の情報は
←からご覧いただけます。

サークル一覧表

令和5年6月1日現在

| | サークル名 | 内 容 | 曜 日 | 時 間 | | サークル名 | 内 容 | 曜 日 | 時 間 |
|-----------------|-----------------|------------|-------|-------------------|----------|------------------------|-------------|-----|-------|
| 健 康 | YOGAキラナ | ヨ ガ | 月・土 | 午前/午後 | ダンス・モア | ジャズダンス | 水 | 午前 | |
| | ストレッチ・ヨーガ | " | 火 | 午前 | | ドロップキャンディ | 子供ジャズダンス | 金 | 夜間 |
| | Breath Yoga | " | 火・木 | 午前/午後 | | Funny Egg's | 子供ダンス | 火・金 | 夜間 |
| | Sumire Yoga | " | 火 | 夜間 | | 西川会 | 日本舞踊 | 水 | 午後 |
| | 真砂ヨガサークル | " | 水 | 午後 | | ジャザサイズ | ダンスフィットネス | 火・木 | 午前 |
| | H | " | 金 | 午前 | | DANCE ASOBU CREW | 親子ダンス | 土・日 | 午後 |
| | 関川ヨガ | " | 金 | 午前 | | BLOOM108 | 子供ヒップホップ | 月 | 夜間 |
| | リフレッシュヨガ | " | 日 | 午前 | | ラヴィアクレール | " | 日 | 午前 |
| | 真砂気功サークル | 気 功 | 月 | 午前 | | WITHL | チアダンス | 火 | 午後 |
| | 気功サークル美浜 | " | 月 | 午後 | | キッズバレエ | クラシックバレエ | 木 | 夜間 |
| | 太極拳稲浜同好サークル | 太極拳 | 月 | 午後 | | ダンス稲毛 | 社交ダンス | 月 | 午前 |
| | 真砂正宗太極拳 | " | 水 | 午前 | | 美浜ニューダンス | " | 月 | 午後 |
| | 健康太極拳 | " | 水・金 | 午前/午後 | | ニューマリンダンス | " | 月 | 午後 |
| | 太極拳扇サークル | " | 木 | 午後 | | ダンスサークル アイリス | " | 火 | 午後 |
| | ゆるゆる股関節体操 | 健康体操 | 火 | 午後 | | 社交ダンス カトレア | " | 金 | 午後 |
| | 美浜軽体操サークル | " | 水 | 午前 | | ファインタイムダンスサークル | " | 土 | 午前 |
| | フラッシュ体操 | " | 金 | 午前 | | ダンスサークル マロニエ | " | 土 | 午後 |
| | 笑康会 真砂 | " | 金 | 午前/午後 | | ズンパカリーニョ | ズンパダンス | 水・土 | 午前/午後 |
| | 足腰のお悩み解決体操 | " | 金 | 午後 | | レファフラサークル | フラダンス | 月 | 夜間 |
| | ヨガスタジオM | エアロビ・ヨガ など | 月 | 夜間 | | Lokelani Liko Kolonahe | " | 木 | 夜間 |
| | ストレッチピラティスサークル | ストレッチピラティス | 火・土 | 午後 | | ピリカイ | " | 木 | 午後 |
| | スポーツウエルネス吹矢 風と響 | スポーツ吹矢 | 月 | 午前 | | ホオヒヴァヒヴァ | " | 木 | 午後 |
| | サークルいろは | " | 木 | 午前 | | ハワイアンフラ ANUENUE | " | 土日 | 午前 |
| | 空手キッズ | 空 手 | 木 | 夜間 | | マーリエ フラサークル | " | 土 | 午前 |
| | 空手道常心門千葉 | " | 木 | 夜間 | | 親子フラサークル | " | 日 | 午前 |
| | 居合道剣詩舞真武館 | 居合・剣舞 | 水・金 | 午前/午後 | | タヒチダンス・ゴールド(シニア等) | タヒチアンダンス | 金 | 午前 |
| | コール・フローラル | 合 唱 | 月 | 午前 | | 手話ダンスみはま | 手話ダンス | 月 | 午後 |
| | 美浜混声 | " | 水 | 午後 | | ミニチュアハウス | 建築模型製作 | 水 | 午後 |
| | 朝日ヶ丘混声合唱団 | " | 木 | 午前 | | 布あそび | 手 芸 | 木 | 午前 |
| | 磯辺女声コーラス | " | 土 | 午前 | | モラ | モラ手芸 | 火 | 午後 |
| | 合唱団イクトウス | " | 土 | 夜間 | | 花 | フラワーアレンジメント | 火 | 午前/夜間 |
| | コール・フェローズ | " | 土 | 午後 | | フラワーサークルドゥ・フルール | " | 水 | 午前 |
| | 真砂吟詠会 | 詩 吟 | 水 | 午後 | | フラワーアレンジ グリーンテーブル | " | 木 | 午後 |
| 稲浜詩吟同好会 | " | 木 | 午後 | 爽風書道会 | 書 道 | 土 | 午前 | | |
| 美浜吟葉会 | " | 金 | 午後 | 雅風書道会 | " | 土 | 午後 | | |
| サークル18番 | カラオケ | 水 | 午前 | さざ波会 | " | 土 | 午後 | | |
| カラオケ コスモス会 | " | 木 | 午後 | 楡書道教室 | " | 土 | 午後 | | |
| 検見川ギターサークル | ギター | 火 | 午前 | 雑想館 | 小説・エッセイ等 | 土 | 午前 | | |
| クブラウ | ウクレレ・歌 | 月 | 午後 | 千葉俳句会 | 俳 句 | 月 | 午後 | | |
| レアレアホーカニ | " | 火 | 午後 | レッドバルーン | 英 語 | 月 | 夜間 | | |
| 手作り楽器アンサンブル 波 | シュトゥイク・フサルター | 水・土 | 午後 | ベアーキッズ | " | 火 | 夜間 | | |
| 等に親しむ会 | 琴 | 火 | 午後 | 水曜英会話 | " | 水 | 午前 | | |
| 真砂大正琴同好会 | 大正琴 | 火/金 | 午前/午後 | スプリング会 | " | 木 | 午前 | | |
| 美浜ハーモニークラブ | ハーモニカ | 水 | 午後 | Thursday Nighters | " | 木 | 夜間 | | |
| 市民吹奏楽団チバウインド | 吹奏楽 | 日 | 夜間 | 英語を楽しむ会 | " | 日 | 午前 | | |
| 美浜そば楽会 | 蕎麦打ち | 土・日 | 午前 | MKS(真砂韓国語スタディーズ) | 韓国語 | 木 | 午後 | | |
| 殿の料理倶楽部 | 料理 | 日 | 午前 | 指の輪サークル | 手 話 | 土 | 午後 | | |
| リトミックサークル ピーカブー | リトミック | 月 | 午前 | 海浜園碁クラブ | 囲 碁 | 日 | 午後 | | |
| ビヨビヨキッズ | " | 火 | 午前/午後 | 真砂将棋クラブ | 将 棋 | 日 | 午後 | | |
| 千葉友の会花見川方面 | 衣食住勉強会 | 火・木 | 午前 | 十夢の会 | 油 絵 | 水 | 午前 | | |
| しらさぎレディース | バドミントン | 火 | 午前 | 真砂絵画 | 絵 画 | 木 | 午後 | | |

真砂 3 丁目周辺



- ① ラジオ体操
- ② シニアリーダー体操

地域別 どなたでも参加できる地域活動

健：健康づくり 居：居場所づくり 介：介護者支援 総：いろいろ

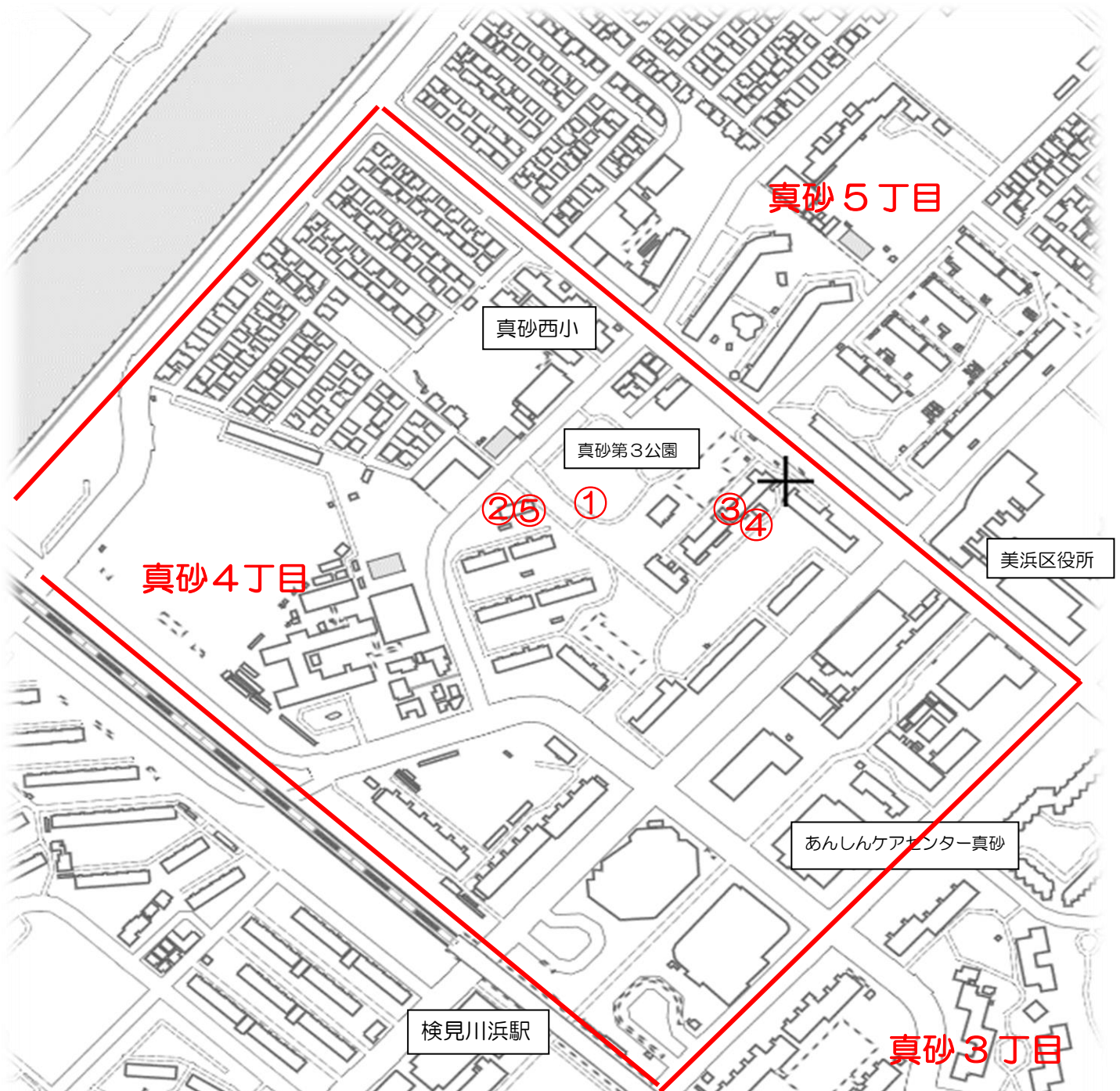
真砂 3 丁目

| | |
|---|-----------------|
| ① 健：ラジオ体操（UR 真砂第二団地集会所横公園） | TEL043-278-2922 |
| <ul style="list-style-type: none">• UR 真砂第二団地（真砂 3-13-3 棟横公園）• 月曜日・土曜日 9：40～• 団地内外の参加。現在 10 名ほど参加。男性の参加あり。• 事前連絡の必要はありません。 | |
| ② 健：シニアリーダー体操（まさご体操教室）(UR 真砂第二団地) | TEL043-278-2922 |
| <ul style="list-style-type: none">• UR 真砂第二団地集会所（真砂 3-13-3 棟 1 階）• 毎週木曜日 10：00～• シニアリーダー養成講座を受講したかたたちが行く。• 上履きと水分補給用飲み物を持参する。• 転倒防止の体操と認知機能の低下を防ぐための歌や脳トレを行う。• 現在 8 名ほど参加。• 2023 年 8 月に開設 | |



②シニアリーダー体操(まさご体操教室)

真砂 4 丁目周辺



- ① ラジオ体操
- ②⑤ 真砂いきいきセンター
- ③ ぼっちゃ同好会
- ④ 真砂健康麻雀同好会

地域別 どなたでも参加できる地域活動

健：健康づくり 居：居場所づくり 介：介護者支援 総：いろいろ

真砂 4 丁目

| |
|--|
| ① 健：ラジオ体操（真砂第3公園） |
| <ul style="list-style-type: none">・月曜日～金曜日 10：00～・地域のかたが立ち上げ 公園の広場で行う。・参加者は15名ほど。・事前連絡は必要ありません。 |
| ② 健：シニアリーダー体操（真砂いきいきセンター） TEL043-278-9642 |
| <ul style="list-style-type: none">・真砂第3公園横 真砂いきいきセンター（真砂4-4-10）・第2・第4水曜日 14：30～15：45・シニアリーダー養成講座を受講したかたたちが行う。・上履きと水分補給用飲み物を持参する。・転倒防止の体操と認知機能の低下を防ぐための歌や脳トレを行う。・2024年3月27日に開設 |
| ③ 健：真砂ぼっちゃ同好会（UR真砂第一団地） TEL043-278-2922 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR真砂第一団地第1集会所（4-4-13 1階）・毎月第1・第3月曜日 10：00～11：30・うごきやすい服装、上履き、水分補給用飲み物・月謝 500円・道具は貸し出し・現在8名ほどが参加。千葉市の大会に参加も可。 |
| ④ 居：真砂健康麻雀同好会（UR真砂第一団地） TEL043-278-2922 |
| <ul style="list-style-type: none">・UR真砂第一団地第1集会所（4-4-13 1階）・2023年8月に開設・毎週月曜日 12：30～16：30・参加費 1回200円・道具は貸し出し・現在は8名ほどが参加 男性が多い。 |
| ⑤ 総：真砂いきいきセンター（真砂4-4-10） TEL043-278-9642 |
| <ul style="list-style-type: none">・地域に居住する60歳以上のかたが利用できる施設・生きがい活動支援通所事業、ボディケアスクールがある。（予約制）・囲碁、将棋など予約なしで利用できる。・講演会や高齢者福祉講座を行う。（予約制）・同好会が多く活動している。 |

令和5年度 真砂いきいきセンター同好会のご紹介

令和5年10月現在

| 区分 | 内容 | 同好会名 | 活動日時 | 場所 | 会員募集 | 初心者入会 |
|--------|----------------|-------------------|---------------------|-------|------|-------|
| 1 舞踊系 | フォークダンス | まさごいきいきフォークダンスクラブ | 第 1・3 月 12:00～14:00 | 集会室 | ○ | ○ |
| 2 音楽系 | 音楽療法 | カンタービレ | 第 4 木 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 3 学習系 | パソコン | PCアーバン | 第 1・3 木 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 4 学習系 | パソコン | なぎさ会 | 第 2・4 金 12:00～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 5 学習系 | パソコン | パソコン同好会き・ら・ら | 第 2・4 金 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 6 学習系 | 脳トレ | キラキラ脳トレ | 第 1 木 12:30～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 7 学習系 | 脳トレ | 友遊脳レク | 第 3 木 12:30～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 8 趣味系 | 書道 | 書道クラブ | 第 1・3 月 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 9 趣味系 | 書道 | 書伸会 | 第 1・3 土 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | × | × |
| 10 趣味系 | 囲碁 | 碁楽会 | 第 1・3 火 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 11 趣味系 | 囲碁 | 真砂碁味会 | 第 1・3 金 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 12 趣味系 | 囲碁 | 女性囲碁クラブ | 第 1・3 土 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 13 趣味系 | 麻雀 | 小雀の会 | 第 1・3 月 14:30～16:30 | 集会室2 | ○ | ○ |
| 14 趣味系 | 手芸 | すずらん | 第 2・4 日 9:30～11:30 | 集会室 | ○ | ○ |
| 15 趣味系 | フラワーアレンジメント | フラワーサークル | 第 2 火 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 16 趣味系 | フラワーアレンジメント | 真砂フラワーサークル | 第 3 水 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 17 趣味系 | ぬり絵 | ぬり絵セラピー(準同好会) | 第 3 月 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 18 趣味系 | 輪投げ | 真砂第一町内シルバークラブ | 第 2・4 月 14:30～16:30 | 集会室 | × | × |
| 19 体操系 | ヨガ | 真砂いきいきヨガ | 第 2・4 月 12:00～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 20 体操系 | ヨガ | 青空ヨガ | 第 2・4 水 12:00～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 21 体操系 | ヨガ | オレンジヨガ | 第 1・3 金 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 22 体操系 | ヨガ | フレッシュヨガ | 第 1・3 日 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 23 体操系 | ヨガ | やさしいヨガ | 第 1 日 12:00～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 24 体操系 | 気功 | 気功体操同好会 | 第 1・3 火 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 25 体操系 | 体操 | いきいき体操クラブ | 第 2・4 水 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 26 体操系 | 体操 | 健美会 | 第 1・3 土 12:30～14:00 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 27 体操系 | 体操 | いい友体操 | 第 2・4 土 9:30～11:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |
| 28 体操系 | キックボクシングエクササイズ | KBE真砂サークル | 第 1・3 水 14:30～16:30 | 教養娯楽室 | ○ | ○ |

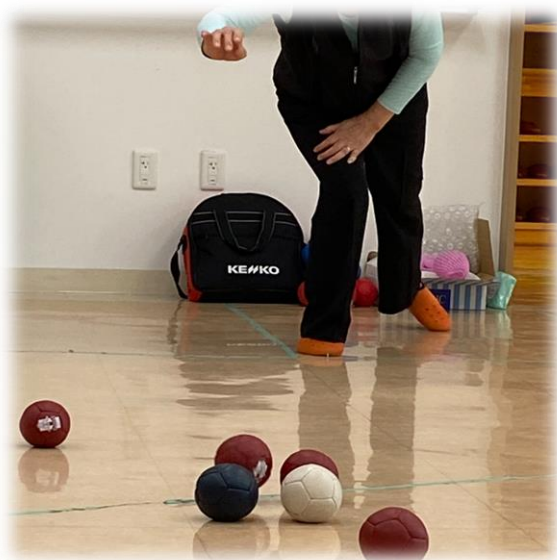
○参加可、×参加不可
お問い合わせは、

真砂いきいきセンター(tel 043-278-9641)

までお願いします

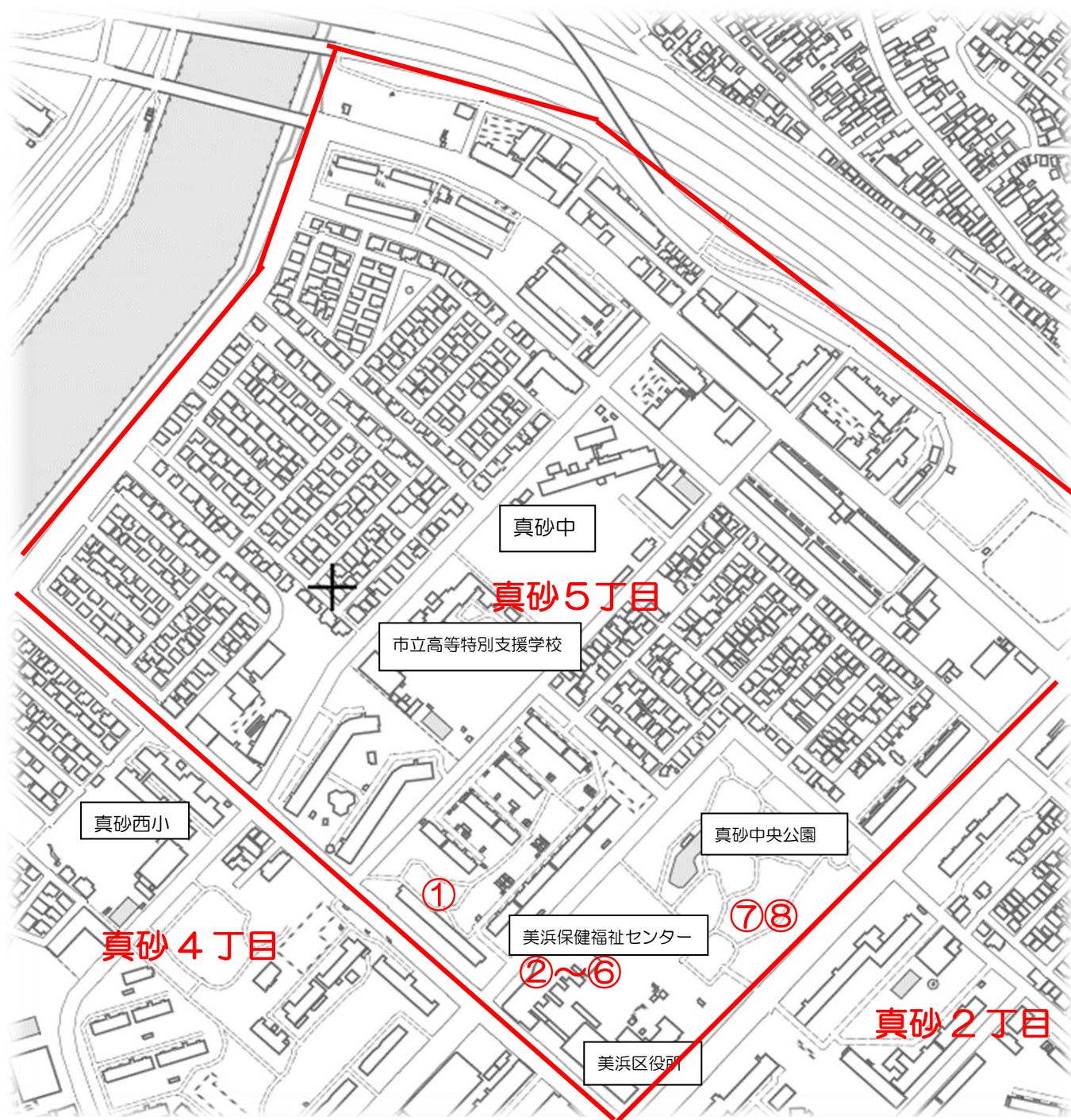


真砂いきいきセンター同好会の最新の情報は↑からご覧いただけます。



③真砂ぼっちゃ同好会

真砂 5 丁目周辺



- ① ラジオ体操
- ②~⑥ 美浜保健福祉センター
- ⑦ 美浜水曜会
- ⑧ ラジオ体操



④ふれあい火曜サロン

健：健康づくり 居：居場所づくり 介：介護者支援 総：いろいろ

真砂5丁目

| |
|--|
| <p>① 健：ラジオ体操（UR 真砂第一団地）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週木曜日 10：00～ ・UR 真砂第一団地 真砂 5-16-5 棟前広場 ・参加者は 15 名ほど。 ・事前連絡は必要ありません。 |
| <p>② 健：シニアリーダー体操（美浜保健福祉センター4 階） 駐車場あり Tel090-6950-2774</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週月曜日 10：00～11：15 ・シニアリーダー養成講座を受講したかたたちが行う。 ・水分補給用飲み物を持参する。 ・転倒防止の体操と認知機能の低下を防ぐための歌や脳トレを行う。 ・現在 30 名ほど参加。 ・事前連絡の上ご参加ください。 |
| <p>③ 健：美浜ますます元気体操会（美浜保健福祉センター4 階） 駐車場あり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎月第 4 木曜日 10：30～11：30 比較的元気な方向けの体操です。 ・飲み物、タオルをご持参ください。 ・玄米ダンベルを使用して体操します。初回はお貸しします。 ・参加費 1 回 100 円 |
| <p>④ 居：ふれあい火曜サロン（美浜保健福祉センター4 階） 駐車場あり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は 30 名ほど。 ・スタッフはボランティアさんが行っており、人数も多くよく目が届いている ・参加費は 1 回 100 円。帰りにお菓子のお土産があったりする。 ・毎月 1 回、第 2 火曜日 13：30～15：00 ・内容は講演会や歌、音楽鑑賞、物作りなど毎回変わる。 ・男性の参加もある。 ・特に事前連絡は必要なし。 |
| <p>⑤ 居：ほのぼの教室（美浜保健福祉センター2 階 ボランティア活動室）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア美浜さんが主催 ・毎月第 3 金曜日 10：00～11：00 ・歌を歌ったり、物づくりをしたりしながらお話をします。 ・少人数なのでゆっくりお話しできます。 |
| <p>⑥ 介：介護者のつどい「あじさい」（美浜保健福祉センター2 階） Tel279-0395</p> <ul style="list-style-type: none"> ・孤立しがちな介護者同士が悩みを分け合える場。 ・毎月第 2 火曜日 10：00～12：30 ・事前連絡はいりません |

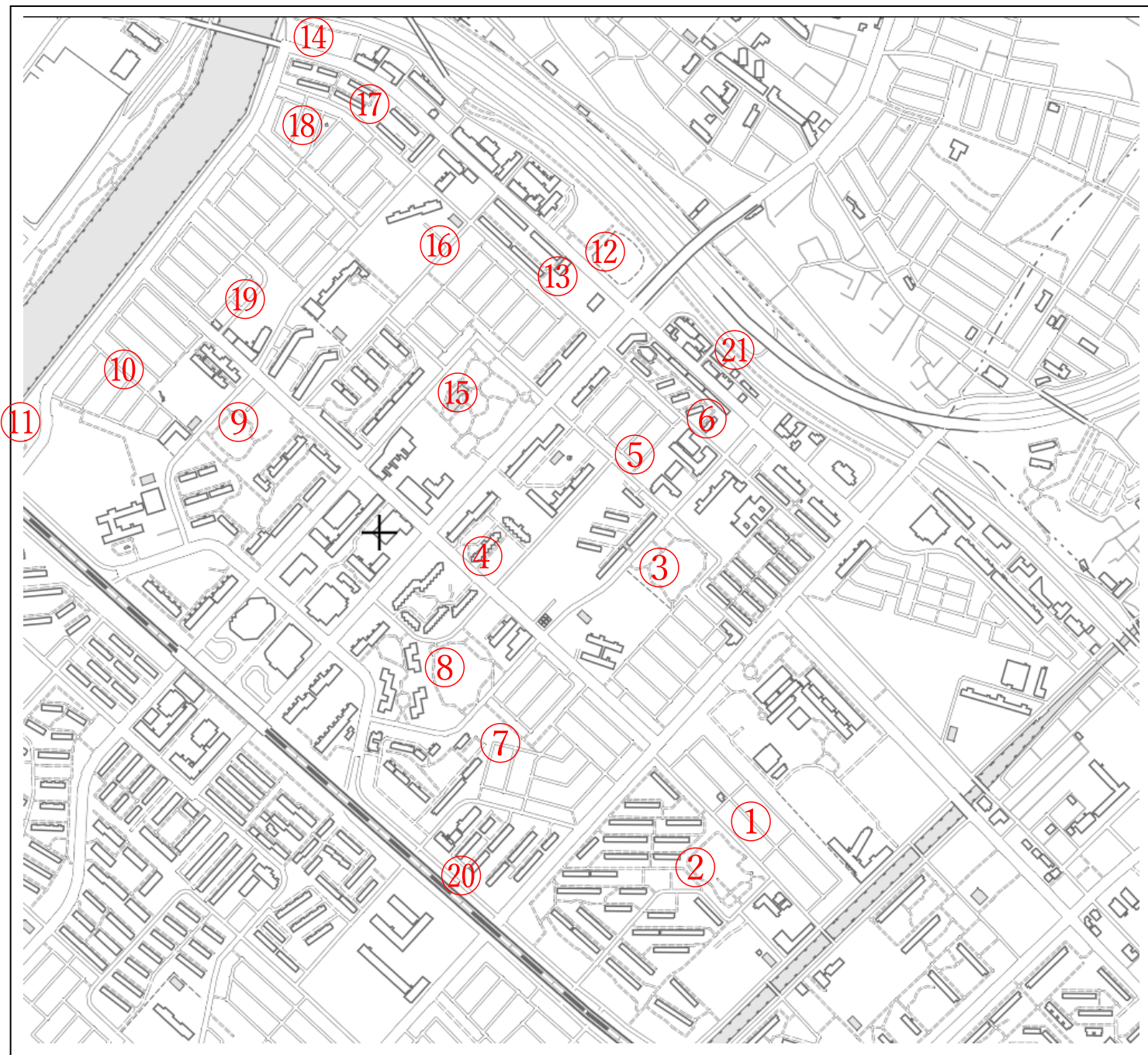
⑦健：美浜水曜会(歩こう会)（真砂中央公園）

- 毎週水曜日 8:45~12:00 頃（第3水曜日は遠出をする場合があります、その時は終了時間を過ぎることがある。
- ウォーキングをしながら、明朗な健康づくりと楽しい仲間づくりを行う。
- 参加希望の方は 直接公園へ。事前申し込みは不要。
- 年会費 1,000 円 スポーツ安全保険 1,200 円/年単位

⑧健：ラジオ体操（真砂中央公園）

- 毎日、6:30~6:40
- 1 日平均60 名ほどが参加している。
- 参加したい方は、直接会場へ。申し込み等は不要

真砂周辺の公園



| | | | |
|---|---------------|-------------|-------------------|
| ① | 真砂 1 丁目公園 | 真砂 1-6 | ベンチ |
| ② | 真砂公園 | 真砂 1-11 | トイレ ベンチ 遊具 |
| ③ | 真砂第 1 公園 | 真砂 2-13 | トイレ・ベンチ・遊具 |
| ④ | 真砂 2 丁目第 3 公園 | 真砂 2-15 | ベンチ・遊具 |
| ⑤ | 真砂 2 丁目公園 | 真砂-22 | 少年野球場・テニスコート |
| ⑥ | 真砂 2 丁目第 2 公園 | 真砂 2-23 | ベンチ・遊具 |
| ⑦ | 真砂 3 丁目公園 | 真砂 3-14 | ベンチ・遊具 |
| ⑧ | 真砂第 2 公園 | 真砂 3-15-1 | テニスコート・トイレ・野球場・遊具 |
| ⑨ | 真砂第 3 公園 | 真砂 4-4 | トイレ・ベンチ |
| ⑩ | 真砂 4 丁目公園 | 真砂 4-9 | ベンチ・子供用遊具 |
| ⑪ | 真砂 4 丁目第 2 公園 | 真砂 4-19-5 | テニスコート・トイレ・ベンチ |
| ⑫ | 真砂第 4 公園 | 真砂 5-1 | 野球場・トイレ・駐車場 |
| ⑬ | 真砂 5 丁目第 4 公園 | 真砂 5-2 | ベンチ・桜 |
| ⑭ | 手づくり公園まさご | 真砂 5-9-3 | トイレ・ベンチ・花壇 |
| ⑮ | 真砂中央公園 | 真砂 5-15 | 真砂夏祭り・池・ベンチ・トイレ |
| ⑯ | 真砂 5 丁目第 5 公園 | 真砂 5-18-138 | ベンチ・木陰 |
| ⑰ | 真砂 5 丁目公園 | 真砂 5-23 | ベンチ・子供用遊具 |
| ⑱ | 真砂 5 丁目第 2 公園 | 真砂 5-30 | ベンチ・子供用遊具 |
| ⑲ | 真砂 5 丁目第 3 公園 | 真砂 5-44 | ベンチ・子供用遊具 |
| | | | |
| ⑳ | 袖ヶ浦第 2 緑地 | 磯辺・真砂・高洲 | |
| ㉑ | 袖ヶ浦第 3 緑地 | 真砂 2 | |



⑮真砂中央公園



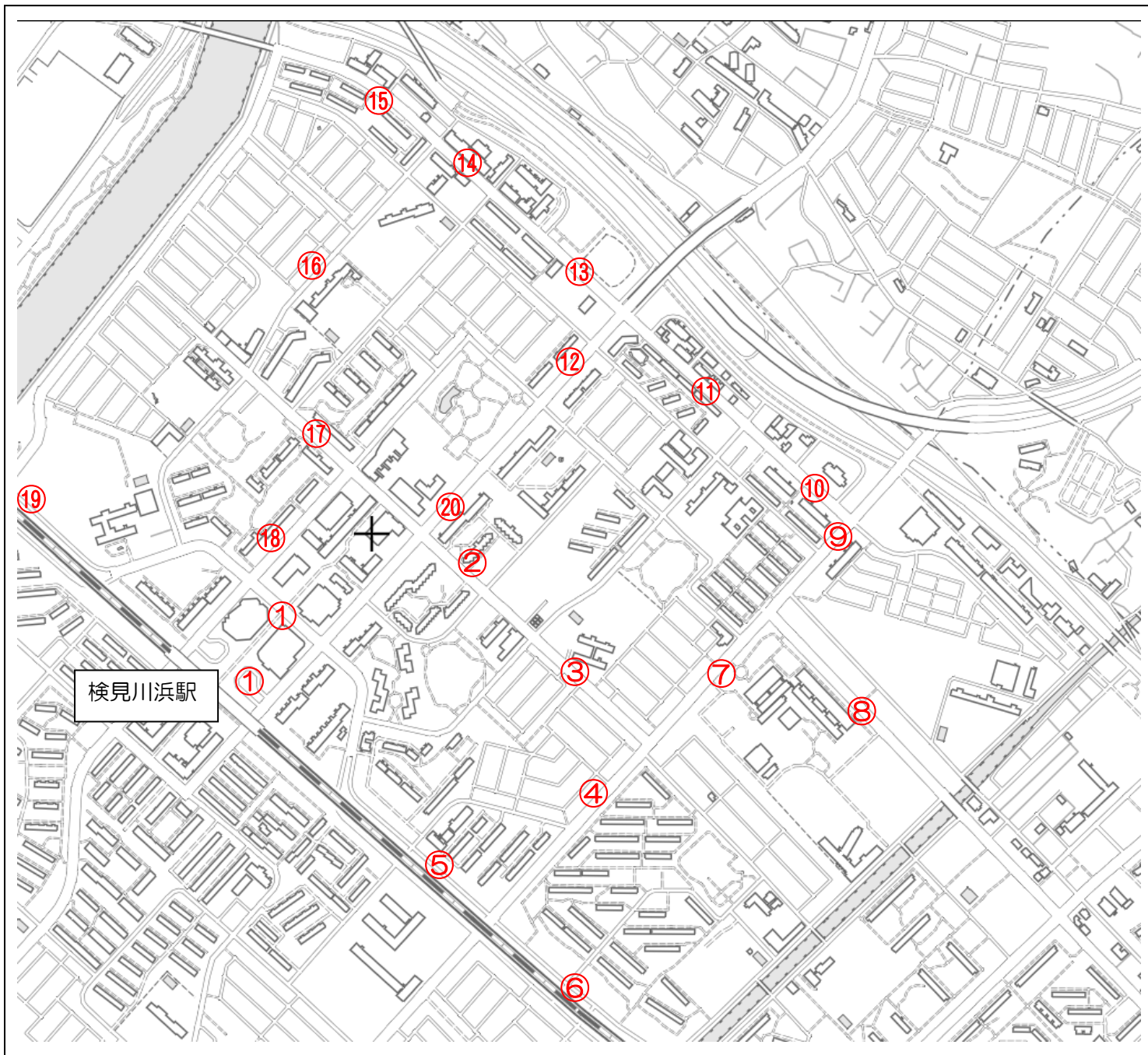
③真砂第 1 公園



⑭手づくり公園真砂

真砂周辺の交通

真砂地区のバス停

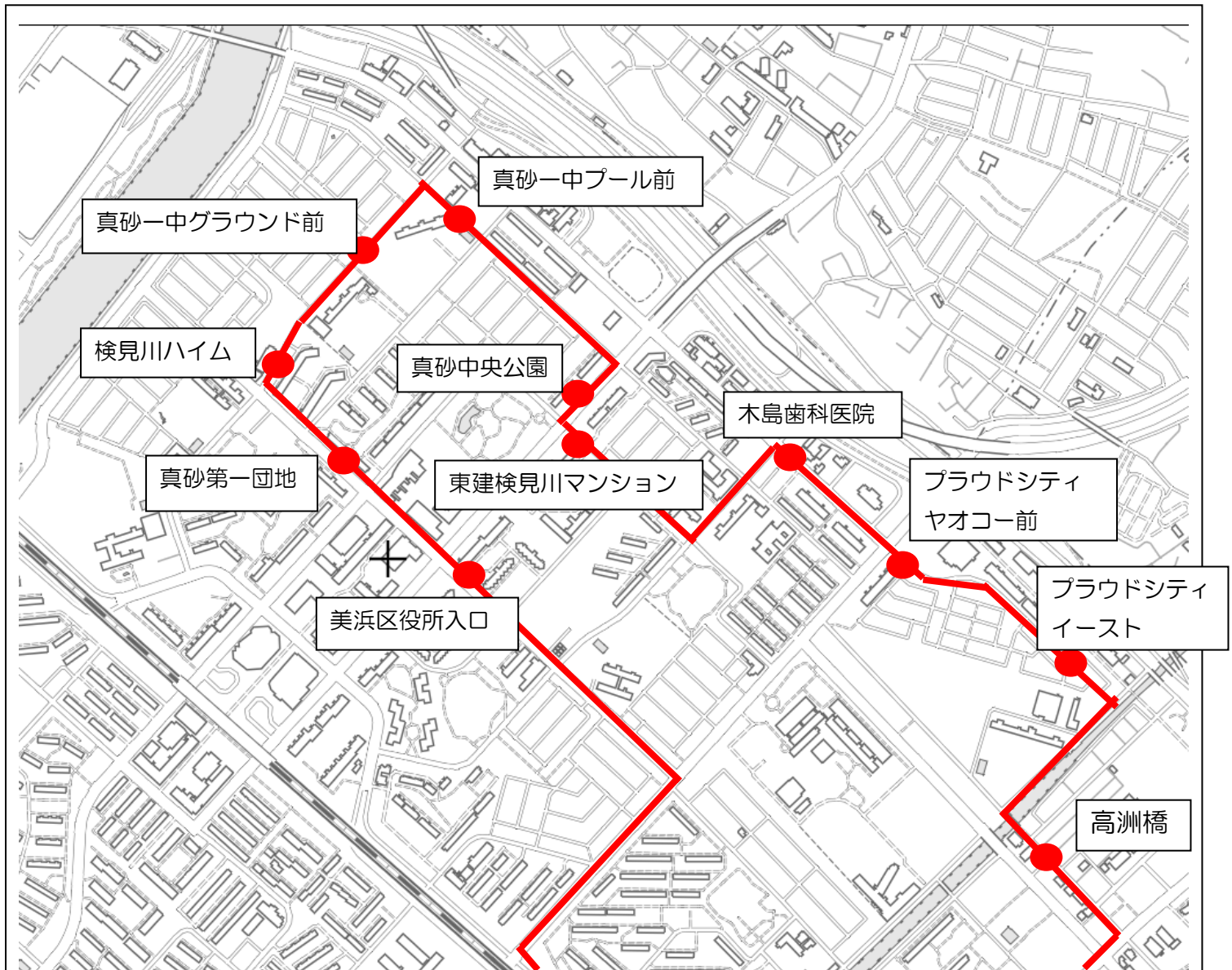


| | | | | | | | |
|---|---------|---|--------------|---|---------|---|--------------|
| ① | 検見川浜駅 | ⑥ | 真砂供給公社 | ⑪ | 二丁目23街区 | ⑮ | 5丁目18街区 |
| ② | 美浜区役所入口 | ⑦ | 東京歯科大正門 | ⑫ | 真砂中央公園 | ⑯ | 5丁目16街区 |
| ③ | 2丁目13街区 | ⑧ | 東京歯科大学東門 | ⑬ | 5丁目2街区 | ⑰ | 真砂コミュニティセンター |
| ④ | 真砂第3公園 | ⑨ | ブラウドシティ・ウエスト | ⑭ | 5丁目19街区 | ⑱ | 検見川高校 |
| ⑤ | 磯辺5丁目 | ⑩ | 千葉西警察署 | ⑮ | 5丁目23街区 | ⑳ | 美浜区役所 |

| | | |
|----|-------|-----|
| 鉄道 | 検見川浜駅 | 京葉線 |
|----|-------|-----|

| | | |
|----|--------------|----------------------------|
| バス | 検見川線 (2丁目経由) | ①⇔②⇔③⇔⑦⇔⑨⇔⑩⇔⑪ 新検見川 |
| | 磯辺線 | 新検見川 ⑫⇔⑳⇔① 海浜病院 |
| | 検見川線 (5丁目経由) | ①⇔⑰⇔⑱⇔⑭⇔⑬ 新検見川 |
| | 美浜線 (平日のみ) | 海浜病院 ①⇔②⇔③⇔④⇔⑥ 稲毛海岸駅 |
| | マリンスタジアム線 | 稲毛海岸 ⑥⇔⑤⇔①⇔⑱ ZOZO マリンスタジアム |
| | 高浜線 | 稲毛海岸 ⑥⇔⑤⇔④⇔⑦⇔⑧ 稲毛駅 |
| | | |

イオンマリニアショッピングセンター (稲毛海岸)
お買い物無料バスルート



真砂周辺の地震・風水害ハザードマップ

| 指定避難所兼指定緊急避難場所 | 洪水 | 土砂災害 | 高潮 | 地震 | 津波 | 大規模な火事 | 内水氾濫 | 火山現象 |
|----------------|----|------|----|----|----|--------|------|------|
| 高洲スポーツセンター体育館 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | (○) | ○ | - |
| 旧高洲第二中学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | × | ○ | - |
| 真砂第五小学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | × | ○ | - |
| 真砂コミュニティセンター | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | × | ○ | - |
| 真砂東小学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | (○) | ○ | - |
| 県立検見川高等学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | × | ○ | - |
| 真砂西小学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | (○) | ○ | - |
| 市立高等特別支援学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | (○) | ○ | - |
| 真砂中学校 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | (○) | ○ | - |
| 指定緊急避難場所 | 洪水 | 土砂災害 | 高潮 | 地震 | 津波 | 大規模な火事 | 内水氾濫 | 火山現象 |
| 東京歯科大学一帯 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | - |
| 真砂公園 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | - |
| 真砂中央公園 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | - |
| 真砂中学校一帯 | ○ | ○ | ③ | ○ | ○ | ○ | ○ | - |

真砂いきいきセンター同好会詳細 (2024.4)

| | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|--|
| 体操系 | フレッシュヨガ | | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 | |
| 開催日 | 第1・第3日曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | | |
| 備考 | 健康を目的にヨガを楽しみます | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|--|
| 体操系 | やさしいヨガ | | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥500 | |
| 開催日 | 第1日曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | | |
| 備考 | ヨガの動きを通じ、健康増進と体力向上を図ります | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|--|
| 舞踊系 | まさごいきいきフォークダンスクラブ | | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 | |
| 開催日 | 第1・第3月曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | | |
| 備考 | ストレッチ体操とフォークダンスを楽しみます 連絡先 池上さん 253-6618 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|--|
| 体操系 | 真砂いきいきヨガ | | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 | |
| 開催日 | 第2・第4月曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | | |
| 備考 | ヨガを通して健康増進と体力向上を図ります | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|--|
| 体操系 | 気功体操同好会 | | | | | | | | | |
| 新規募集 | × | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥500 | |
| 開催日 | 第1・第3火曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | | |
| 備考 | 気功体操で健康増進と体力向上、会員相互の親睦を図ります | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|--|
| 体操系 | KBE 真砂サークル | | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,600 | |
| 開催日 | 第1・第3水曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | | |
| 備考 | キックボクシングエクササイズと体のメンテナンスで楽しく健康に 連絡先 平野さん 090-1469-4722 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 体操系 | いきいき体操クラブ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 |
| 開催日 | 第2・第4水曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 体操を通じて健康増進と体力向上を目指します | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 体操系 | 青空ヨガ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 |
| 開催日 | 第2・第4水曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | |
| 備考 | ヨガで身体を柔軟に導き、筋力やバランス能力の低下を予防します 連絡先 絵面(えづらさん) 080-1085-9170 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 体操系 | オレンジヨガ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 |
| 開催日 | 第1・第3金曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | ヨガを通じて健康維持と体力向上、会員の親睦を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 体操系 | 健美会 | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,000 |
| 開催日 | 第1・第3土曜日 12:30~14:00 | | | | | | | | |
| 備考 | ストレッチや筋力アップ体操を行います | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|
| 体操系 | いい友体操 | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥400 |
| 開催日 | 第2・第4土曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | ボールやマットを使用し、いつまでも健康を目指して体操を行います | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|
| 趣味系 | すずらん | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 月額¥200 |
| 開催日 | 第2・第4日曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 手芸を通じて親睦を深めます | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 趣味系 | 書道クラブ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,500 |
| 開催日 | 第1・第3月曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 講師の指導のもと習字を学びます | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----|
| 趣味系 | 子雀の会 | | | | | | | | |
| 新規募集 | × | 初心者 | × | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | なし |
| 開催日 | 第1・第3月曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 麻雀の上達と会員の親睦を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|-----|--|-------|---|------|---|----|----|
| 趣味系 | いきいき真砂ぼっちゃクラブ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | なし |
| 開催日 | 第2・第4月曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | ぼっちゃを通して地域の親睦を健康体力向上を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|
| 趣味系 | 碁楽会 | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 月額 要確認 |
| 開催日 | 第1・第3火曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 囲碁のレベルアップを目指しながら囲碁を通じて親睦を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 趣味系 | フラワーサークル | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,500 |
| 開催日 | 第2 火曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 季節のお花を使い華やかなフラワーアレンジを習います | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|------------|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 趣味系 | | 真砂フラワーサークル | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,500 |
| 開催日 | 第3 水曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 講師の指導のもと、鮮やかなフラワーアレンジを楽しみます | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-------|---|-------|---|------|---|----|------|
| 趣味系 | | 真砂碁味会 | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 月額なし |
| 開催日 | 第1・第3 金曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 囲碁の技術向上と会員相互の親睦を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 趣味系 | | 書伸会 | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥1,500 |
| 開催日 | 第1・第3 土曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 毛筆の基本と実用書道について学びます | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---------|---|-------|---|------|---|----|------|
| 趣味系 | | 女性囲碁クラブ | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | × | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 月額なし |
| 開催日 | 第1・第3 土曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 囲碁の上達と会員の親睦を図ります | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---------|---|-------|---|------|---|----|-------------------------|
| 趣味系 | | 海浜囲碁クラブ | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 年会費一般3,000円 婦人1,500円 |
| 開催日 | 第2・第4 土曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | |
| 備考 | 囲碁の普及活動として大盤での解説や囲碁の対局を行います 代表 梶さん 080-9537-6651 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------|-------|---|-------|---|------|---|----|------|
| 歌唱系 | | こころの歌 | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | × | 会費 | 月額なし |
| 開催日 | 第2 木曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 日本の叙情歌を皆で楽しく歌います | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|
| 歌唱系 | カンタービレ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥500 |
| 開催日 | 第4 木曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | 音楽療法による脳トレなどを行います | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|--------|
| 学習系 | キラキラ脳トレ | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥500 |
| 開催日 | 第1 木曜日 12:30~14:00 | | | | | | | | |
| 備考 | 脳トレで楽しく笑いながら認知症予防と心身の健康を目指します | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 学習系 | PC アーバン | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥2,200 |
| 開催日 | 第1・第3 木曜日 9:30~11:30 | | | | | | | | |
| 備考 | パソコン操作の技術向上を図ります 直接会場にお越しください | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 学習系 | なぎさ会 | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥2,200 |
| 開催日 | 第2・第4 金曜日 12:00~14:00 | | | | | | | | |
| 備考 | パソコンを楽しく学び、技術を習得します | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-------|---|------|---|----|----------|
| 学習系 | パソコン同好会 き・ら・ら | | | | | | | | |
| 新規募集 | ○ | 初心者 | ○ | 見学・体験 | ○ | 講師有無 | ○ | 会費 | 月額¥2,200 |
| 開催日 | 第2・第4 金曜日 14:30~16:30 | | | | | | | | |
| 備考 | パソコンの基本を学び、技術向上を目指します 担当パソコン物語 連絡先 244-0114 | | | | | | | | |

各サークルへの問い合わせについては
真砂いきいきセンターまでご連絡ください

TEL 043-278-9641