

越智いきいきセンターだより

令和5年3月号



ホームページURL <http://www.shafuku-chiba.jp>

〒267-0055 緑区越智町822-7

電話043-205-1290

FAX043-205-1291

越智いきいきセンターとは？

60歳以上の方を対象に、明るく生きがいを高めることを目的として、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション等を行う高齢者のための施設です。

3月講演会のご案内

「身体の痛みの改善」

理学療法士による健康のための講演会です。年齢を重ねると腰や膝、肩に痛みが出てきます。専門職の理学療法士がこの悩みにお答えします。

開催日時：令和5年3月2日木曜日
12:00～14:00の2時間

会場：越智いきいきセンター集会室

募集人数：16人

※治療の講演会ではありません。腰痛や膝痛などの身体の痛みについて原因、改善を体操等を交えてご指導いただきます。事前の申込みが必要となります。人気講演会ですのでお早めに!!

申込受付中!!日々欠員は変わりますのでお問い合わせ下さい。電話でも申込み出来ます。

参加される方は、コロナ感染予防として検温、手指消毒、マスク着用をお願いしています。

詳細は館内掲示も併せてご確認ください。

今年度、最終の講演会となります。



【お問い合わせ・申込先】

越智いきいきセンター

電話205-1290 FAX205-1291

「生きがい活動欠員募集のお知らせ」

介護予防を目的として行っている事業です。

ストレッチ体操や脳トレ、月1回程度の教養講座や室内ゲーム等を楽しんでいただき、介護予防をしながらいつまでも元気に過ごしていただけるよう取り組んでいます。

令和5年度4月スタートの欠員は、

火曜日8人、水曜日4人、木曜日11人

金曜日8人、土曜日は欠員なし。(2月20日現在)

曜日ごとの欠員は変わりますのでご確認ください。

欠員募集期間は3月1日～7日、公開抽選は3月15日となります。なお、ボディケアスクールの参加の方は申し込みません。

5年度4月～6月コースのボディケアスクールの欠員はありません。7月～9月コースの欠員募集は6月1日からです。あらためてご案内いたします。

お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ!!

越智いきいきセンター

電話205-1290 FAX205-1291



今月の出張体操

おおかぶ会サロン

越智地区サロンでの体操教室です。

介護予防・脳トレ体操

3月9日(木)13:30～14:30です。

お待ちしております。

高齢者福祉講座のご案内

4月からスタートする高齢者福祉講座は3月1日号の市政だよりをご覧ください。詳細は市政だよりをご覧ください。不明点は窓口まで!!

越智センター自主事業のいきいき体操、脳トレ教室は、3月半ば頃に募集開始の予定です。



令和5年(2023年) 3月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

【ご案内】

FAX 043-205-1291

ご利用時間：午前9時～午後5時15分 定期休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

- ★ 毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。
 - ☆ ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証（運転免許証、保険証、いきいきカード等）のご提示をお願いいたします。入館の際は、**検温・手指消毒**を実施しています。**37.5℃以上の方、体調の悪い方**はご利用いただけませんので予めご了解下さい。
 - ☆ 健康相談：看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務しております。
 - ☆ お部屋貸し：時間帯：午前→9:30～11:30、午後①→12:00～14:00 午後②→14:30～16:30
 - ☆ **ロビーは、現在マッサージ椅子(15分程度)、新聞・雑誌の閲覧などにご利用頂けます。**
- 記載されている内容に変更が生じる場合は館内掲示等でご案内します。

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集會室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	水		○	同好会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	木	ボディーケアS・講演会「体の痛みの改善」	○	ボディーケアS	講演会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
5	日	ラジオ体操	○	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
6	月	ラジオ体操	○	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
7	火		○	○	同好会	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	水		○	○	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
9	木	ボディーケアS・おおかぶ会	○	ボディーケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
12	日	ラジオ体操	○	同好会	同好会	○	ラジオ体操	○	○	○
13	月	ラジオ体操	○	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
14	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	木	ボディーケアS・越智いきいき体操	○	ボディーケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
19	日	ラジオ体操	○	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
20	月	ラジオ体操	○	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
21	火	ふれあい館 脳トレ	○	○	同好会	○	○	○	○	○
22	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
23	木	ボディーケアスクール	○	ボディーケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
26	日	健康測定会/ラジオ体操	○	健康測定会			ラジオ体操	○	○	○
27	月	ラジオ体操	○	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
28	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	水		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	木		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	金		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○

※看護師の健康相談について、毎週土曜日は午後からとなりますのでご了解下さい。