



蘇我いきいきセンターだより

R5 3月号
2月25日発行

春の訪れとともに花粉症の方にはつらい季節がやってきます。乳酸菌を多く含む発酵食品や、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく摂取し免疫を高めましょう！

<催し物のご案内>

①「健康麻雀交流大会」

【日 時】 3月26日(日)
9:00~12:00

【定 員】 32名(事前予約制)

【資料代】 10円

成績上位者には
賞品もあります！



②「マジック体験会」

【日 時】 3月17日(金)・31日(金)

9:30~11:30 ※両日参加も可

【定 員】 15名(事前予約制)

①②とも

【対 象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【申込み】 3月1日(水) 9:30~

直接または電話・FAXいずれも可

(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

R5年度 高齢者福祉講座

R5年度 高齢者福祉講座(通年・前期)の受講者の募集をいたします。

1人につき1区1講座の申し込みになります。

1区に2件以上申し込んだ場合は、1件が無効となりますのでご注意ください。

前年度同一区内で受講した講座には申し込みできません。

<蘇我いきいきセンター募集講座>

講座名	期間	曜日	開始時間	定員
初めてのキーボード (鍵盤楽器)	通年	第1・3月	9:30	10
ボール体操	前期	第2・4火	9:30	15
脳活性化講座	前期	第1・3水	9:30	15
ヨガビリー	通年	第2・4木	12:00	15

詳細は市政だより3月号をご覧ください。

R5年度 蘇我いきいき体操

①蘇我いきいき体操A

<第1・3金曜日 9:30~11:00>

②蘇我いきいき体操B

<第2・4金曜日 9:30~11:00>



中央区の生きがい活動支援通所事業・ボディケアスクール・体操系の高齢者福祉講座の受講が決定していない方対象。

【定 員】 各15名

【申込み】 3月16日(木)~23日(木)

直接または電話・FAXいずれも可

※申込み多数の場合は3月24日(金)に
抽選をおこないます。

※R5年度(前期)生きがい活動支援通所事業・ボディケアスクールにおいて、欠員がある場合は2月22日(水)に各施設およびホームページに掲載されます。

★理学療法士による個別相談

毎週水曜日 14:00~

事前申し込み制

ご希望の方は、事務室にて
お申し込みください。



* 当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

* センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。

* ゴミはお持ち帰りください。

千葉市蘇我いきいきセンター
千葉市中央区今井1-14-38
TEL(264)6966 FAX(264)6967

3月の部屋空き状況

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
							1		2		3		4	
9:30~11:30							×	いき体A	×	×	×		×	×
12:00~14:00								ボディケア スクール			×	×		
14:30~16:30								×		×		×		
	5		6		7		8		9		10		11	
9:30~11:30			×			×	×	×	×		×	いき体B		×
12:00~14:00		×				×		ボディケア スクール			×	×		
14:30~16:30				×	福祉講座	×				×		×	×	
	12		13		14		15		16		17		18	
9:30~11:30			×	×			×	いき体A	×	×		×	×	×
12:00~14:00			×	×	×	×		ボディケア スクール						
14:30~16:30					×	×		×		×		×		
	19		20		21		22		23		24		25	
9:30~11:30			×			×	×	×	×		×	いき体B		×
12:00~14:00						×		ボディケア スクール				×		
14:30~16:30				×	福祉講座	×				×		×		
	26		27		28		29		30		31			
9:30~11:30			×	×								×		
12:00~14:00			×	×	×	×								
14:30~16:30					×	×								

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意しています。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。