

令和5年

土気いきいきセンターだより

3月号

〒267-0061
千葉市緑区土気町1634
(土気市民センター内)
電話 043-205-1000
FAX 043-205-1001
開館時間 9:00~17:15



☞土気いきいきセンター
ホームページ

◇当センターは千葉市に住所を有する60歳以上の方が利用できます

4月から始まる活動を紹介します

お申し込み方法などお気軽にお問い合わせください

福祉講座

すべて初心者向けの内容です！

通年 * からだスッキリ体操

第1.3 (水) 9:30~

気功やリズム体操をおこない、からだ全体の
気の流れと血液の流れを良くします

* ストレッチ・フラ

第2.4 (火) 12:00~

リンパの流れを良くするストレッチと、
楽しくフラを踊ります

前期 * 世界遺産の魅力を探るVer.2.0

第1.3 (日) 9:30~

世界遺産の基礎知識から、日本・アジア・
ヨーロッパ各国の世界遺産について学びます

* シニアズンバ

第1.3 (金) 12:00~

ズンバとは、ラテン系のリズムの
良い音楽に合わせて体を動かす
ダンス・エクササイズです

申込期間：3月1日(水)~10日(金) 消印有効

各区のいきいきプラザへ、往復ハガキ・ホームページにて申込
応募方法・注意事項は、ちば市政だより3月号をご覧ください

生きがい活動支援通所事業

みんなで楽しく介護予防！



体験会 開催決定！

3/23
(木)

3/24
(金)

3/25
(土)

🕒 10:00~12:00

👤 各日 先着3名

📞 3月1日~実施日の前日までに
窓口・TELにてお申し込みください

※65歳以上で介護保険の認定を受けていない方が対象です

↓チェックしてみてください↓

- 好きな曜日に週1回通いたい(火曜~土曜)
- 体操などで体を動かしたい
- 脳トレをして認知症予防をしたい
- 仲間づくりをして楽しく交流したい
- いろいろな趣味活動を経験したい

当てはまる方、

“生きがい活動”がおススメです！
体験会以外の日も見学することが出来ます
お気軽にお問い合わせください♪

3/24 (金) ~
27 (月)

血管年齢測定会

予約不要
どなたでも可



血管の弾力性を測ることで、血管の老化が分かります
測定時間は約30秒！指先で測る簡易的な測定です
どなたでも測れますので、この機会にご自分の
血管年齢を知ってみませんか？

 各日 10:00 ~ 16:00

 土気いきいきセンター ロビー

※測定器が1台のためお待ちいただく場合がございます



2月5日(日)

土気いきいきセンターフェスティバル

を行いました！



3年ぶりの開催です！

コロナ禍による活動の制限があり、例年のような活動発表はできませんでした。そこで、「音楽を通じて交流しよう」をテーマとして、音楽コンサートを開催しました！

一部「フォークソングギターコンサート」
by Grass Sound では懐かしいフォーク
ソングを12曲披露していただきました。
当時の思い出が蘇ってくる演奏でした。

二部「ハープのコンサート」by ビイト・フェリス
はハープの美しい音色にうっとり癒され
ました。

演奏者の皆様、フェスティバルにご参加いた
だいた皆様、ありがとうございました！



統一地方選挙の会場として使用するため、下記の期間中は
ロビー・集会室・多目的室のご利用が出来ません

3月28日(火) ~ 4月12日(水)

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします