

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!

いきいきセンターは、市内にお住まいの60歳以上の方がご利用いただけます。

千葉市社会協議会が指定管理者として
管理運営しています。千葉市社会福祉
協議会についてはこちら ▶▶▶



当いきいきセンターの
ホームページはこちら ▶▶▶



あやめ台いきいき体操

体操教室 楽しく運動!! しっかり実感!! 月2回の健康習慣♪



コース名	週・曜日	時間	定員	初回
火曜コースA	2・4週 火曜	9:30~10:30	25人	4月25日(火)
火曜コースB	2・4週 火曜	10:30~11:30	25人	4月25日(火)
土曜コース	1・3週 土曜	10:00~11:00	25人	4月15日(土)

■実施内容(期間:4月~9月の6か月間)

①ストレッチ ②筋トレ ③脳トレ ④音楽に合わせた運動
当センター介護予防指導士が楽しく、分かりやすく指導します♪



●**座位(イス)**中心なので、どなた
でも安心して参加できます。

●**運動が苦手な方、体操教室が
安心&安全 初めての方にもオススメ!!**

■対象者 市内在住60歳以上の方でボデイ
ケアスクールに参加しない方

■受講料 無料

■申込期間 **3月26日(日)~4月5日(水)**

■申込方法 窓口・電話・FAXにて受付(抽選)

※生きがい活動(火~土)・講座「健康骨盤体操」「ヨガ
ストレッチ」に参加していない方を優先します。

教えて!!介護保険

講演会 いざという時のために知っておこう!!

先着
20名

■ 4月24日(月) 10:00~11:30

「介護保険って何ができるの?」
「どうやって、どこに申請するの?」
そんな介護保険制度について、
わかりやすく解説します。

- 講師 あんしんケアセンター園生
- 対象 市内在住60歳以上の方・家族
- 申込 **4/1(土)9:30~先着順**
窓口・電話・FAXにて受付



フォークソング de 介護予防

講演会

先着
50名

■ 4月30日(日) 14:00~15:00

懐かしのフォークソング、ギターの生演奏
とともにお届けします。あの頃の記憶を
思い浮かべながら、耳で聴いて、声に出
して歌ってみましょう!!

- 出演 grass sound(グラスサウンド)
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 **4/1(土)9:30~先着順**
窓口・電話・FAXにて受付



暮らしに役立つ書道

講座 高齢者福祉講座 欠員募集

先着
9名

■ 4月~1月 第2・4水曜 初回:4月26日
10:30~11:30 全16回

実生活で使える書の基本を学びます。
内容は初心者向けのプログラムです。

- 対 象 市内在住60歳以上の方
- 受講料 無料(教材費別途550円)
- 申 込 **3/29(水)9:30~先着順**
窓口・電話・FAXにて受付



※既に他講座の受講が決定している方、同一区同一講座の連続受講も可。

脳年齢測定デー

測定会 気軽にできるいきいき健康測定!!

先着
20名

■ 4月10日(月)・4月24日(月)
10:30~12:00、13:00~16:00

あなたの脳年齢を測ってみませんか。
画面を押すだけの簡単操作♪
1人数分程度で気軽に測定できます。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 **不要です。直接お越し下さい。**

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



4月予定表

■予定は変更になる場合があります。
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場 時間	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 土	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動	麻雀	日曜クラブ	
2 日	PCビギナーズ	脳トレ広場	生きがい活動	麻雀	日曜クラブ	
3 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
4 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
5 水	シニアリーダー体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
6 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PC	生きがい活動		
7 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
8 土	自主体操10時	園生の森を育てる会	脳トレ広場	生きがい活動		
9 日	自主体操10時	脳トレ広場	麻雀			
10 月	健康体操	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
11 火	麻雀	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
12 水	麻雀	折づる会	脳トレ広場	生きがい活動		
13 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
14 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
15 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
16 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
17 月	麻雀	自主体操	脳トレ広場			
18 火	麻雀	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
19 水	シニアリーダー体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
20 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PC	生きがい活動		
21 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30	生きがい活動			
22 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
23 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
24 月	教えて!介護保険	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
25 火	いきいき体操	交流サロン・アイリス 13:30	生きがい活動			
26 水	講座 書道	折づる会	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
27 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
28 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	生きがい活動			
29 土	ボッチャ10時	脳トレ広場	麻雀			
30 日	×	フォークソングで介護予防 14時	脳トレ	×		

備考 ●各事業の詳細確認、参加希望などは窓口へお問い合わせ下さい。
●歌おう会(第4日曜14:30)、スポーツ吹矢(第2火曜14:30)が活動再開しました。



健康麻雀~4人1組で予約できます

いきいきセンターで健康麻雀ができます。道具は貸出OK!!
毎月15~25日で翌月分の申込受付を行います。(抽選)
日程は上記予定表を参照の上、詳細は窓口へどうぞ。



健康相談室だより



『4月18日 よい歯の日』

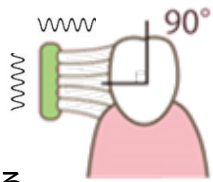
■よい歯とはどんな歯でしょうか?

一般的には「虫歯がなく歯周病が進行していない」や「見た目が綺麗で噛み合わせに問題がない」状態などと言われています。よい歯でしっかり噛むことで脳の働きも良くなります。数回噛んですぐ飲み込むような食べ方は胃腸にも良くありませんし、脳も刺激しません。年齢を重ねると、口内の自浄作用をもつ唾液の分泌も減ってきます。さらに歯のかむ面や歯根部のすり減りが生じます。噛み合わせが変化して顎関節の異常や噛みにくさが生じることもあります。歯を失う原因の大半は歯周疾患です。

■予防の基本は歯みがき

「みがいた」と「みがけている」は違います。

- ・歯ブラシを90°に当て小刻みに動かす。
- ・歯と歯のすき間には補助ブラシ(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)を活用する。
- ・歯みがき粉は歯ブラシの1/3~1/2程度で十分(研磨剤も含まれているものもある)
- ・歯ブラシは小さめのヘッド(上の前歯2本分くらいの幅が目安)を選び、毛先が開いたら取り替えましょう。



もしトラブルが生じたら放置せず、いつでも相談できるかかりつけ医も大切です。一生自分の口から美味しいものを食べられる毎日のお手入れを心がけましょう。

ボッチャ交流会

先着
16名

画 4月29日(土)

🕒 10:00~11:00

ルール説明や練習もできるので初心者の方も大歓迎!!
ボッチャを楽しみましょう!!



- 費用 無料
- 申込 4/1(土)9:30~先着順で受付
窓口・電話・FAXにて申込下さい。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市あやめ台いきいきセンター

☎043-207-1388 FAX 043-207-1368

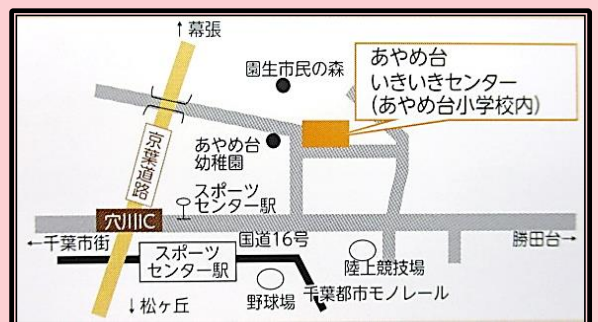
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校敷地内

■開館時間 9:00~17:15

■休館日 年末年始のみ

※駐車場はございません。公共交通機関や近隣の有料駐車場等をご利用下さい。

※来館時は身分証・上履きをご持参下さい。ホームページ Twitter



- (1)モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩5分
- (2)稲毛駅より京成バス「草野車庫行」「山王町行」など乗「スポーツセンター」バス停下車 徒歩5分