



◇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

## 短期講座～4回コース～

今年度から新しく全4回の講座が始まります。期間が短いので気軽に始めることができます！

### ●用具を使った楽しい運動 3B体操●

🕒 4月20日、5月18日  
6月1日、6月15日(木曜日)  
全日9:30～11:30

3つの道具(ボール・ベル・ベルター)を使い誰でも無理なく体を動かすことができます。明るい音楽にのせて体を動かすので、気持ちも明るくなる体操です♪

👤 千葉市に住所を有する60歳以上の方  
16名【要申込】

☎ 4月1日(土)～10日(月) 窓口・TEL・FAXにて受付  
応募者多数の場合は抽選→12日(水)に結果を連絡します。



- ★全4回の参加が可能な方が対象です。
- ★7月～9月も実施予定です。詳しくは7月号にて！

## 健康フェスティバル開催決定！

気軽にできる健康チェック！予約制なので待つことなく測定できます

🕒 5月7日(日)

お好きな時間を選んで  
ご予約ください

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| ①10:00～ | ②10:30～ | ③11:00～ | ④11:30～ |
| ⑤13:30～ | ⑥14:00～ | ⑦14:30～ | ⑧15:00～ |

👤 千葉市に住所を有する60歳以上の方  
各時間 7名ずつ【予約制】

☎ 4月23日(日) 9:30～  
窓口・TEL・FAX 先着順にて受付

### 骨密度



### 身長、 腹囲測定



### 体組成(筋肉量等)

※ベースメーカー等体内機器を装着  
している方は測定できません



測定後は結果を  
看護師が説明します♪

# 活動報告

## 土気公民館 共催イベント 春よ来い来い 落語会

NPO法人フォーエヴァーの皆様による落語会！  
会場は笑いで溢れ、一足先に暖かい春を感じました。  
「会場に来たらのぼりなどの演出があり、本物の客席  
に来たような気持ちになりました。久しぶりに素直に  
笑うことができ、楽しい時間を過ごせました。」など  
嬉しい感想をいただきました。



## ストール美人

この春、ストールを巻いてお出かけしませんか？  
土気いきいきセンター初めての「おしゃれ講座」  
を開催しました。  
サロン オーナ・スリス 桜沢凜様に30秒でできる  
7つのストールの巻き方を教えていただきました。  
参加者の方の交流も盛り上がり、和やかな雰囲気  
でおこなわれました♪



## 同好会紹介

土気いきいきセンターでは10団体以上の同好会が活動しています。今回は「囲碁」同好会を紹介します。

### 土気囲碁同好会

第2・4(木) 9:30~11:30

会員募集中！

初心者・経験者 大歓迎です  
月1回、講師より指導碁も受けら  
れます  
ご見学お待ちしております！



同好会をお探しの方・同好会として登録したい団体の方、お気軽にお問い合わせください

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

◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。  
◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため台数が限られています。

### 土気いきいきセンター

千葉市緑区土気町1634 (土気市民センター内)

開館時間 9:00~17:15

TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001