

越智いきいきセンターだより

令和5年4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

FAX 043-205-1291

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。

四半期福祉講座のご案内

～新たな取り組み～

越智いきいきセンターでは通常の福祉講座に加えて4回完結の福祉講座を開催します。

4年度に開催しました「ズンバ健康体操」及び「高齢者の食生活」の2講座を開催いたします。

☛講座名：「ズンバ健康体操」

☛開催日時：5月～8月毎月第4金曜日
10:00～12:00 計4回

☛募集人数：16人初回開講日5月26日

※陽気なラテンの音楽に合わせて体操をします。

楽しい音楽なので自然に身体が動いてしまいます。誰でも楽しく参加出来ます!!

申込み期間は4月1日～10日です。

☛講座名：「高齢者の食生活改善」

☛開催日時：7月7、21日 8月4、18日
9:30～11:30 計4回

☛募集人数：18人初回開講日7月7日(金)

※健康維持のためにも食生活の見直しをしてみませんか?適度な運動とともに、食生活は大事なワードです。バランスの良い食事は必要ですね。四半期講座はすでに他の講座の参加が決定していても申し込みます。お待ちしております。

詳細はポスター等でご確認下さい。

申込期間は6月1日～10日です。

【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に取り組んでいます。

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。(3月25日現在)

曜日ごとの欠員は変わりますのでご確認下さい。

「高齢者福祉講座の欠員状況」

4月より開始になります福祉講座につきましては下記のとおり、欠員があります。

- ・リラックス体操 14人
- ・3B体操 4人
- ・ヨガピラー 10人
- ・理学療法士の体操 8人
- ・スマホの基本を学ぶ 欠員はありません。

欠員募集は3月29日より受付開始です。

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

4月13日(木) 13:30～14:30です。

お待ちしております。

参加してみませんか?

コロナ感染予防対策緩和について

3月13日の政府発表のマスク着用はご自身の判断での方針に基づき、千葉市でもプラザ・センターにおいて同様に対策を変更します。入館の際の検温も実施しないことになりました。手指消毒、使用備品消毒、換気は継続して行います。スポーツ吹き矢同好会の皆様、長い間お待ちいただきありがとうございました。活動開始です。日曜日のカラオケも復活です。3密にならぬよう、個人で十分にご注意下さい。【越智いきいきセンター】

令和5年(2023年)4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

- ★ 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、詳しくは受付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(いきいきカード等)のご提示をお願いします。
また、コロナ感染予防のため当分の間、部屋の換気、入館の際に**手指消毒**を引き続きお願いしています。
- ☆ 健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。
- ☆ お部屋貸し：一般開放については個人利用等でご利用いただけますので受付でご確認下さい。
- ☆ **ロビーは、マッサージ機(お1人20分程度)、新聞・雑誌等の閲覧が出来ます。**

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集会室			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	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
2	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
3	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
4	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
9	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
10	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
11	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	○
12	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	木	ボディケアS・おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
16	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
17	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
18	火		○	リラックス体操	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	水		○	同好会	講・ヨガピリ	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
21	金		○	○	講・スマホ	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
22	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
23	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
24	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
25	火	越智脳トレ教室	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	木	ボディケアスクール	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	土	昭和の日	×	○	○	○	○	○	○	○
30	日	ラジオ体操・カラオケ	○	○	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○

※看護師の健康相談について、毎週土曜日の午前、月曜日終日は看護師が不在となりますので健康相談はお休みとなりますので予めご了解下さい。