



◇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

## 講演会のお知らせ

### 疲労回復！薬膳&ヨガ講座



🕒 5月30日（火） 10:00~12:00

👤 千葉市に住所を有する60歳以上の方  
15名【要申込・先着順】

📁 筆記用具・飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル（貸出もあります）

☎ 5月15日（月）9:30~ 窓口、電話、FAXにて受付

疲労回復に効果のある薬膳の講義とヨガを体験します。  
セルフケアやレシピの紹介もあり、日常生活に活かせる内容です！  
梅雨がはじまる前に疲労をとりませんか？



## 欠員募集のご案内

4月から始まった活動の欠員を募集しています。何かあたらしいことを始めてみませんか？

### 生きがい活動通所支援事業

🕒 火曜日~土曜日のお好きな曜日 毎週

1日利用 ⇒ 10:00~15:00 /

半日利用 ⇒ 10:00~12:00 / 13:00~15:00

※1日のプログラムの中の半日の利用となります

👤 対象 … 65歳以上かつ介護認定を受けていない方

体操・脳トレ・レク  
ゲームや制作も！



### 福祉講座「世界遺産の魅力を探る Ver2.0」

🕒 4月~9月 全8回 （※8月は除く）  
第1・3 日曜日 9:30~11:30

日本、アジア、ヨーロッパ各国の世界遺産を学びます。  
スクリーンに映し出される美しい写真は一見の価値あり！



※定員満員となったら募集を終了します。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください

# お知らせ

3月13日～ 当センターの新型コロナウイルス感染症対策が変更されました。

## ①来館の際のマスクの着用が個人の判断となります。

入口で手指消毒のみご協力をお願いいたします。（連絡先記入票も不要となります。）

## ②歌唱系・スポーツ吹き矢の利用が再開されます。

※ただし感染リスクが高い活動のためマスク着用のご協力をお願いいたします。

消毒等の感染対策は引き続きおこない、皆様が安全に・安心してご利用いただけるよう努めてまいります。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★現在募集している歌唱系の講座はございません。

★歌唱系を含めた同好会の登録を受け付けています。

月2回、無料でお部屋を使用することができます。

窓口やお電話にてお問い合わせください。

※千葉市に住所を有する60歳以上の方に限ります。

※利用時間は1回2時間です。



## 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**絵画**の同好会を紹介します。

### 楽彩会

第1・3（金）9：30～11：30

会員募集中！

女性10名、男性4名で活動しています。新人の方の加入を心待ちにしております。



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

いきいきセンターでは、各種の相談事業もおこなっております。

- ◆生活相談（福祉専門職による相談）
- ◆健康相談（看護師による相談）
- ◆PT相談（理学療法士による相談）※予約制

おひとりおひとりに寄り添ってお話や悩みをお聞きします。  
どうぞお気軽にご利用ください。



- ◇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