

越智いきいきセンターだより

令和5年5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

FAX043-205-1291

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。

高齢者福祉講座欠員募集のご案内

令和5年度がスタートし、高齢者福祉講座も4月より順次スタートしています。越智いきいきセンターでは下記の福祉講座について欠員がありますのでご案内します。希望される方は先着順ですので、お早目に直接窓口または電話・FAXでお申込み下さい。

1. 「リラックス体操」第1.3 火曜日 9:30～11:30 5月の開講日は5/2、5/16です。モニターを見て音楽を聴きながら楽しく身体を動かします。脳トレもあるよー!!!
募集人数5人 現在募集中!! 前期の講座となります。詳細は受付でお聞きください。
 2. 「3B体操」第2.4 火曜日 9:30～11:30 5月の開講日は5/9、5/23です。ベルダー、ベル、ボールを使い身体を動かす体操です。老若男女、どなたでも楽しめる体操です。募集人数1人 残り1人ですよ! この講座は通年1年間の講座です。
 3. 「ズンバ健康体操」第4 金曜日 10:00～12:00 5月～8月の4か月間の4回講座。ラテン系の音楽をBGMにストレス発散していただけます。自然にな身体が動きます。
募集人数6人 現在募集中! 月に一度の講座で限定4回の講座です。
- ※各募集講座の欠員数は4月20日現在 募集人数は変動しますのでご了解下さい。

【講演会のご案内】

◆ 「インド式ヨーガ」 ◆ 5月31日(水) 10:00～11:30 定員16人

昨年までのリフレッシュヨーガを今年度も多くの方のご要望にお応えして開催いたします。今年度最初で最後の講演会です。ゆったりとした動きで満足していただける講演会です。本場インドのガンジス川のほとりにいる気分になれますよ。お早めに!!
受付開始5月1日(月)9:30～



「センターからのご案内」

上記高齢者福祉講座の欠員募集、講演会の受付はともに9:30～となります。それぞれ定員になりましたら締切となりますのでご了解下さい。お電話でも窓口でも受付可です。また、不明点等ございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

【お問い合わせ・お申込み】

電話 205-1290 FAX205-1291

越智いきいきセンター

令和5年(2023年) 5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 定期休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

★ 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、詳しくは事務室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（お一人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	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
2	火		○	(講)リラックス	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	水		○	○	○	同好会	○	○	○	○
4	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	○	○	○	○	○
5	金		○	○	○	○	○	○	○	○
6	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
7	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
8	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
9	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	○
10	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	木	ボディケアS・おおかぶ会	○	ボディケアS	(講)理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
12	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
14	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
15	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
16	火		○	(講)リラックス	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	水		○	同好会	(講)ヨガピラー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	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	○
19	金		○	○	(講)スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
21	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
22	月	ラジオ体操	○	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
23	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	○
24	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	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	○
26	金	講演会「ズンバ体操」	○	講演会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
28	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
29	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
30	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	水	講演会「ヨーガ」	○	講演会	(講)ヨガピラー	○	生きがい	生きがい	生きがい	○

※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。