



◇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

## イベントのお知らせ

### 夏バテ予防 スタミナアップ体操

🕒 6月30日(金)  
14:00~15:30

👤 千葉市に住所を有する60歳以上の方  
20名【要申込・先着順】

👜 飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル  
(貸出もあります)

☎ 6月12日(月) 9:30~  
窓口、電話、FAXにて受付

夏が始まる前に、  
体力をつけて夏バテを予防しませんか？  
ボディケアスクール担当の理学療法士と  
楽しく体を動かしましょう♪

### 七夕コンサート ~ピアノとフルートの演奏会~

🕒 7月2日(日)  
14:00~15:30

👤 地域の方どなたでも  
30名【要申込・先着順】

☎ 6月17日(土) 9:30~  
窓口、電話、FAXにて受付

クラシックからポピュラーな音楽、  
歌唱コーナーなど盛り沢山の内容です。  
素敵な音色とともに七夕を迎えませんか？



## 欠員募集のご案内

理学療法士が指導する運動教室です。運動初心者も大歓迎！分かりやすい説明が好評です。

### ボディケアスクール(7~9月コース)

🕒 毎週 木曜日(5週目除く) 13:30~15:30 全12回

👤 対象 …千葉市に住所を有する60歳以上の方 欠員10名

☎ 申込 …6月1日(木)~7日(水)

※6月14日(水)に抽選をおこない、結果を電話連絡します。

※生きがい活動・いきいき体操との併用はできません。予めご了承ください。



## 5月7日（日） 健康フェスティバル



土気いきいきセンターでは半年に1回程度、複数の健康測定ができる「健康フェスティバル」を開催しています。

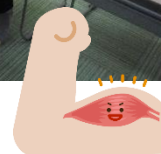


今回は【骨密度測定】  
【身長・腹囲】  
【体組成(筋肉量など)】

を測定しました♪

測定後は看護師による結果説明も行いました。

あいにくの雨でしたが50名以上の方にお越しいただきました。



## 生きがい活動 教養講座

### 「100歳までイキイキ！介護予防体操」



介護予防YouTuber「てつまる」さんに体操指導をしていただきました。仲間と一緒にできる脳トレ体操では、楽しい！と大盛り上がりでした！！生きがい活動では月1回程度、講師をお招きして様々な活動を実施します。現在 欠員を募集中ですので、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