



◇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

7/24 (月)
14:00 ~
15:30


献立ゲームで 見直そう食生活



食欲が落ちやすい夏だからこそ
毎日の食事を見直しませんか？



 筆記用具、電卓 (持っている方)

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
20名【要申込・先着順】


 7/9 (日) 9:30 ~
窓口、電話、FAXにて受付

7/31 (月)
10:00 ~
11:30

ボッチャ交流会



簡単ルールでおこなうので
初めての方も安心して楽しめます。
いきいきセンター職員と皆さんと
楽しくボッチャしましょう！

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
16名【要申込・先着順】

 7/17 (月) 9:30 ~
窓口、電話、FAXにて受付

8/2 (水)
13:30 ~
15:00

マジックで楽しむ“笑タイム”



マジック体験もあります。
話のタネに、お孫さんとの交流に…

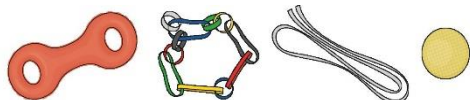
 材料費100円


 千葉市に住所を有する60歳以上の方と小中学生計15名【要申込・先着順】


 7/1 (土) 9:30 ~ 窓口、電話、FAXにて受付


4回講座のお知らせ

用具を使った楽しい運動 3B体操



 7/20、8/3、8/31、9/21
全て木曜日 9:30 ~ 11:30

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
16名

 7/1 (土) 9:30 ~ 7/10 (月)
窓口、電話、FAXにて受付
【応募者多数の場合、抽選となります】

※結果は7/12 (水) に電話連絡をします。

予告

～4回講座～

みんなで歌う 叙情歌



🕒 9月～12月 第1月曜日
(全4回) 12:00～14:00

☎ 8/1(火) 9:30～8/10(木)
窓口、電話、FAXにて受付
【応募者多数の場合、抽選となります】

※定員などの詳細はセンターだより8月号、
ちば市政だより8月号にてお知らせします。

活動報告

5月31日 「疲労回復！薬膳&ヨガ講座」

梅雨前の時期ということで、疲労回復に効果のある薬膳とヨガの講座を実施しました。

梅雨の時期における体の不調の対策や、身近な食材を使った薬膳料理の紹介など、とても勉強になる内容でした。

講義後はヨガでリラックス♪心身の健康に役立つ講演会となりました。



同好会紹介

NEW

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。今回はスポーツ吹矢を紹介します。

吹矢クラブ

第2(月) 14:30～16:30

4月から新しく立ち上げました。
健康増進・趣味活動に！！
お気軽に見学にお越しください。



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

◇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。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

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 平日・土日・祝 9:00～17:15



TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001

千葉市社協
パンフレット
QRコード

