

越智いきいきセンターだより

令和5年7月号

ホームページ URL <http://www.shafuku-chiba.jp>



〒267-0055

千葉市緑区越智町 822-7

☎ 043-205-1290

FAX 043-205-1291

センターからのお知らせ

先月5月31日(水)午前に「インド式すまいるヨーガ」講演会を開催しました。一昨年からお世話になっている門馬講師によるヨーガの講演会で会場の大きさにより16人の定員で募集し、すぐに定員になって好評のうちに開催することが出来ました。しばらくの間、諸事情により門馬講師の活動が休止となります。参加者の中には目に涙を溜めて「寂しいよー!絶対にまた開催してね!と訴えている方もおりました。そんな中、今回の講演会の様子を久しぶりに写真でアップしました。健康維持の目的でゆったりとストレッチ効果のあるヨーガに参加された方は噛みしめるように楽しんでおられました。来年度はよろしくお願ひします。越智センターのツイッターにもアップしましたので、ぜひご覧下さい。(皆さんの参加風景です。元気になったかな?)



越智四半期講座「高齢者の食生活改善」欠員募集のお知らせ

越智いきいきセンターでは管理栄養士による4回1セットの講座を開催します。ご自身の食生活はもちろん、ご家族の食生活も見直して元気に健康な生活を送ってみませんか?

●日時：令和5年7月7日(金) 9:30~11:30(初回)以後7/21、8/4、8/18

●場所：越智いきいきセンター集會室 定員 18人 ただいま募集中!!!

●申込み・問い合わせ 直接窓口または電話・FAXで!!

★越智いきいきセンター今後のイベントのご紹介★

越智いきいきセンターでは下記のイベントを予定しています。今しばらく期待してお待ち下さい。ご希望の講演会やイベントの申込はお早めに!!

●「みんなで歌おう!歌声集會」ギター演奏に合わせて懐かしいフォークソング、演歌、歌謡曲を歌います。1クエストOK! ギター弾きのNABESATO こと渡邊聡講師のトークショーと歌声集會の開催です!!ぜひ、楽しみにお待ち下さい!!

●8月6日(日) 10:30~12:00 定員35人 申込開始 7月14日(金)9:30~



令和5年(2023年)7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

- ★ 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。
- ☆ 部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。
- ☆ 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頂けますので、受付でご確認下さい。
- ☆ ロビーは、マッサージ椅子(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			教養倶楽室			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		○	講・リラククス	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	水		○	同好会	講・ヨガピリ	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	講座「高齢者の食生活改善」	○	講・食生活改善	講・スマホ	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	○	講・3B体操	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	講・理学療法士	○	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		○	講・リラククス	○	○	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	講座「高齢者の食生活改善」	○	講・食生活改善	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	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	講座「ズンバ健康体操」	○	講・ズンバ	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	土		△	○	○	○	○	○	○	○
30	日	ラジオ体操・カラオケ	○	○	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
31	月		×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○

※健康相談は看護師不在により毎週土曜日午前と月曜日はしていません。△午後のみ×終日中止