

あやめ台いきいきだより

“仲間作り”と“介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!

(いきいきセンターは、市内にお住まいの60歳以上の方がご利用いただけます。)



いきいきセンターは、千葉市社会福祉協議会が指定管理者として管理運営しています。あやめ台いきいきセンターのホームページはコチラ▶▶▶



千葉市社協
マスコット
ハーディーちゃん



やれば出来る!! シニアのための

スマートフォン講座

- レベルや内容で選べる3講座!!
- スマホ持参は不要。初心者も安心!!

No.	講座名	日時	定員
①	スマートフォン体験教室【入門編】	8/29(火)13:30~15:30	20名
②	スマホの基本+LINE体験教室	8/30(水)13:30~15:30	20名
③	スマホの基本+キャッシュレス教室	8/31(木)13:30~15:30	20名

- 対象 市内在住60才以上の方 ●費用 無料です。
- 申込 8/1(火)9:30~先着順。窓口・電話・FAXにて受付します。

いきいきセンターの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜日
15名

- 📅 10月~来年3月(6か月)
火~土曜いずれかを選択 毎週1回
- 🕒 10:00~15:00(半日のみ可)

介護が必要となることを予防して、自立した生活の維持を目指します。体操や脳トレ・スポレク等を皆さんと楽しく行い、交流します。



- 対象 市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方

- 申込 8/1(火)~8/10(木)消印有効
- 往復はがき、またはホームページより受付します。
- 詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。

理学療法士等による運動教室 ボディケアスクール

各コース
18名

- 📅 10~12月または1~3月(3か月)
毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)
- 🕒 13:30~15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に向けた運動教室です。理学療法士や介護予防指導士が担当します。



- 対象 市内在住60歳以上で職員の介助なく参加が可能な方

- 申込 8/1(火)~8/10(木)消印有効
- 往復はがき、またはホームページより受付します。
- 詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。

認知症の正しい知識を学びましょう!! 認知症サポーター養成講座

先着
20名

- 📅 8月28日(月) 🕒 10:00~11:30

認知症を”知る”事の大切さ。

認知症の正しい知識を学び、認知症の方やご家族の気持ちを学びます。難しく考えずに、ぜひご参加下さい。



- 対象 市内在住20歳以上の方
- 申込 8/1(火)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付します。

気軽にできる!?月替わりの健康測定♪ 8月は 足指筋力測定デー

先着
30名

- 📅 8月7日(月)・8月21日(月)
- 🕒 午前9:30~12:00、午後13:00~16:00

足指の筋力、測ってますか!?

バランス能力の維持にも重要な足指の筋力が簡単に測れます。お気軽にご参加下さい!!



- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 申込不要。直接お越し下さい。

8月予定表

■予定は変更になる場合があります。
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 火	フリータイム	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
2 水	ソニアダー体操10時	フリータイム	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
3 木	自主体操10時	脳トレ広場		生きがい活動		
4 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
5 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
6 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
7 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
8 火	いきいき体操	脳トレ広場		生きがい活動		
9 水	フリータイム	折づる会(折り紙)	講座 健康骨盤体操	生きがい活動		
10 木	大人のぬり絵タイム		自主体操	生きがい活動		
11 金	フリータイム	ボディケアスクール 13:30		麻雀		
12 土	自主体操10時	麻雀		生きがい活動		
13 日	自主体操10時	麻雀		脳トレ広場		
14 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	麻雀		
15 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
16 水	ソニアダー体操10時	大人のぬり絵タイム		生きがい活動		
17 木	自主体操10時	脳トレ広場		生きがい活動		
18 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
19 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
20 日	PCビギナーズ	脳トレ広場	ポッチャ交流会	麻雀	日曜クラブ	
21 月	麻雀		自主体操	脳トレ広場		
22 火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30		生きがい活動		
23 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	フリータイム	生きがい活動		
24 木	大人のぬり絵タイム		自主体操	生きがい活動		
25 金	フリータイム	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
26 土	自主体操10時	麻雀		生きがい活動		
27 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
28 月	認知症サポーター養成講座 10時	フリータイム	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
29 火	フリータイム	講演会 スマホ体験教室(入門編)		生きがい活動		
30 水	脳トレ広場	講演会 スマホの基本とLINE体験		生きがい活動		
31 木	脳トレ広場	講演会 スマホの基本とキャッシュレス		生きがい活動		

備考 ●各事業の詳細確認、参加希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

健康相談室だより

今月のテーマは…

『歌って聴いて懐かしもう♪』

歌を歌うことが好きな方、歌うことは苦手でも聴くのは好きな方、色々な方がいらっしゃるとおもいます。今回は「歌」がどんな健康効果があるのかお話しします。



「歌を歌うとこんな健康効果が」

①ストレス解消効果

歌を歌うことで気持ちが明るくなり、スッキリした気分になります。ストレスを発散し、解消されると自律神経が整い、免疫力のアップにつながります。

②認知症予防効果

歌詞を覚えたり、リズムに合わせて身体を動かしたりすることで、脳全体が刺激され、脳内ホルモンの分泌が良くなります。それによって脳の働きが活性化され認知症予防効果があると言われています。

歌は人前で歌うことだけではありません。テレビやラジオから流れてくる昔懐かしい歌を聴いたり口ずさんだり、そこから懐かしい気持ちになったりしますね。これが心身にとても良いのだそうです。

「歌を聴いて懐かしむ事も素晴らしい」

歌を聴きながら

”あの時見た景色は綺麗だったなあ。”

”子供の頃みんなで遊んで楽しかったなあ”

等々、当時の情景や思い出を回想すると脳の中も心地良くなり穏やかになれます。懐かしいなあと思うことは素晴らしい事なのです。

当センターも活動によっては歌うことを取り入れたり、懐かしの昭和歌謡を楽しむ会を設けています。皆さんそれぞれに合った楽しみ方で、歌に触れてみてはいかがでしょうか。



健康麻雀

道具貸出OK!! 4人1組で予約可。申込受付中です。ぜひご利用下さい。



脳トレ広場

日替わり脳トレをご用意!! 申込不要。予定表を見てお好きな時に(*^▽^*)

ポッチャ交流会

8月20日(日)

14:30~16:30

- 8月1日(火)~先着順 窓口・電話・FAXで受付
- 先着16名



フリータイム

読書や休憩などにご利用下さい。8月限定で、「BGM」をお聴きいただけます。ジャズやクラシック、ヒーリングなど、涼しいお部屋で音楽を聴きながら、ぜひゆったりお過ごしください。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市あやめ台いきいきセンター

☎043-207-1388 FAX 043-207-1368

千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校敷地内

- 開館時間 9:00~17:15(土日・祝日も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- ご来館の際、ご本人確認(運転免許証など)と上履きをご持参下さい。
- 駐車場はありません。公共交通機関等をご利用ください。

★交通案内 ①スポーツセンター駅より徒歩8分 ②JR稲毛駅より「草野車庫行」「山王町行」等に乗車、「スポーツセンター」バス停下車、徒歩5分

