



◇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

4回講座のお知らせ

みんなで歌う 叙情歌



9/4、10/2、11/6、12/4
全て第一月曜日 12:00～14:00



千葉市に住所を有する60歳以上の方
20名【要申込】



資料代(数百円を予定)、筆記用具、飲み物

申込: 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】

イベントのお知らせ

8/27 (日)
10:00～
12:00

クレジットカードやスマホ決済
などについて… 入門編です!

キャッシュレス決済の 種類と注意点



筆記用具



千葉市に住所を有する60歳以上の方
20名【要申込・先着順】



8/6 (日) 9:30～
窓口、電話、FAXにて受付

8/30 (水)
10:00～
13:30

調理方法のレクチャーと
試食もあります♪

65歳からの 食事セミナー ～野菜を食べよう～



筆記用具、飲み物
自宅の汁物50cc程度(塩分測定希望者)



千葉市に住所を有する65歳以上の方
9名【要申込・先着順】



8/1 (火) 9:00～
窓口、電話、FAXにて受付

★緑区保健福祉センター健康課との共催事業です



いろいろなパズルで脳トレ!

9/10 (日)
10:00～
11:00



筆記用具、ハサミ(貸出あります)



千葉市に住所を有する60歳以上の方【要申込・先着順】



8/21 (月) 9:30～ 窓口、電話、FAXにて受付

タングラム・Tパズルで
楽しく脳トレ♪
千葉市科学館が講師です

予告



秋の落語会

～味覚の秋 果物も野菜も落語もおいしいよ!～

🕒 9/16 (土) 13:30～15:00

👤 30名【要申込】

☎ 9/2(土)～8(金) 窓口、電話にて受付
土気公民館でも可
【応募者多数の場合、抽選】

※詳細はセンターだより9月号にてお知らせします。

介護予防の活動

10月から新しいこと始めてみませんか? どちらか選ぶことができます

生きがい活動支援通所事業

10月～翌年3月
(火)～(土)のお好きな曜日 週1回
10:00～15:00または半日利用



65歳以上かつ介護認定を受けていない

体操・脳トレ・スポーツレク・制作
など…豊富なプログラムと仲間づくり

ボディケアスクール



🕒 10月～12月 または 1月～3月
毎週(木)13:30～15:30 全12回



60歳以上かつ補助なく参加可能



運動に特化! ストレッチや筋トレ
理学療法士が講師で分かりやすい

【申込】 下記の方法で8月10日までにお申し込みください
往復はがき… 記入方法は「ちば市政だより 8月号」をご覧ください
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください

同好会紹介

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。今回は文化系同好会を紹介します。

土気フラワーサークル

第2 (日) 14:30～16:00

四季の花々をつかって
フラワーアレンジメントをつくります。
花のある暮らしを始めませんか?



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

