

## 越智いきいきセンターだより

令和5年8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

### 夏の講演会特集

今年の夏は講演会があります。まだ申し込みは間に合いますのでお早目にお申込みをお待ちしています。これを逃したら後悔しますよ!!!

・ **8月6日(日) 「みんなで歌おう!歌声集会」 13:30~15:30 定員 35人**  
ナベサトこと渡邊講師のギター演奏に合わせて懐かしい歌謡曲、演歌、フォークソングを歌う歌唱の講演会です。リクエストにも対応、腹から声を出してスッキリ!!!  
すでに申込みは開始しています。懐かしく歌ってみませんか?

・ **8月24日(木) 「腰痛・膝痛の改善」 13:30~15:30 定員 16人**  
理学療法士による講演会。高齢者の身体の痛みのNO.1、NO.2が腰痛と膝痛だそうです。治療は出来ませんが予防と改善の観点からご指導いただきます。福祉講座を担当していただいている理学療法士を講師にお迎えして、痛みのメカニズムを考えてその原因と対処、改善点を学ぶ時間です。動きやすい服装でご参加下さい。

申込みは8月1日(火)9:30~受付いたします。お早目にどうぞ!!!

### 敬老週間イベント「越智いきいき寄席」開催のお知らせ

今年も9月17日(日)に「越智いきいき寄席」を開催いたします。定員35人  
皆様に笑いを届けさせていただきます。大いに笑っていただきストレス発散しましょう!

●日時：令和5年9月17日(日) 13:00 開場 開演 13:30~15:00

お申込み・お問い合わせ

越智いきいきセンター 電話 205-1290 FAX205-1291 または直接窓口まで

「歌声集会」→現在申込受付中!! 「腰痛・膝痛の改善」→8月1日~開始

「越智いきいき寄席」→9月1日~開始 9:30から受け付けます。お早めに!!

### 後期「生きがい活動」「ボディケアスクール」参加者募集のご案内

10月からスタートする上記事業について8月1日号市政だよりに掲載されます。ご希望の方は申込方法をご覧くださいお申込み下さい。問い合わせは上記電話番号、または直接窓口まで!!



# 令和5年(2023年)8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

ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★ 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			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	火	後期BCS・生きがい募集開始	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	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	○
4	金	講座「高齢者の食生活改善」	○	講・食生活改善	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
6	日	講演会「みんなで歌おう歌声集会」 ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	講演会「歌声集会」		ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
7	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
8	火	ふれあい館・越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
9	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	木	ボディケアS・おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	金		○	○	○	同好会	○	○	○	○
12	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
13	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
14	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
15	火	ふれあい館脳トレ	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	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	○
18	金	講座「高齢者の食生活改善」	○	講・食生活改善	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
20	日	世代間交流・ラジオ体操	○	同好会	○	○	ラジオ体操 世代間交流	同好会	○	○
21	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
22	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
23	水		○	同好会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	木	ボディケアS・PT講演会	○	ボディケアS	講演会「理学療法士」		生きがい	生きがい	生きがい	○
25	金	講座「ズンパ健康体操」	○	講・ズンパ	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
27	日	ラジオ体操・カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
28	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
29	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	水		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	木		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○