



◇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

## 後期講座のお知らせ

### 運動 用具を使った楽しい運動 3B体操



第1・3木曜日 9:30～11:30

### 教養 旅行で役立つ 初級英会話



第2・4月曜日 9:30～11:30

運動系は いろんな用具を使い、テンポの良い音楽に合わせて全身運動ができる「3B体操」  
教養系は 税関やレストランなど、様々な場面で使える英語が学べる初心者向け「英会話」  
10月開始で全8回の講座です。各16名を募集します！

申込：9/8(金)〆切 (消印有効) 往復はがき・千葉市社協HP (9/1～) にて受付  
※お申し込み方法は『ちば市政だより9月号』をご覧ください

## イベントのお知らせ



### 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

沢山笑って体も心も元気  
になりましょう!



千葉市に住所を有する方  
30名【要申込】



土気公民館 講堂

9/2 (土)～9/8 (金)



窓口、電話にて受付【土気公民館も可】  
※応募者多数の場合、抽選になります



### 簡単!きれいな 好印象メイクセミナー

9/22 (金) 10:00～11:30

若々しく見せるポイントメイク  
の実践があります♪



筆記用具、手鏡  
自宅にあるお化粧道具



千葉市に住所を有する60歳以上の方  
24名【要申込・先着順】



8/25 (金) 9:30～  
窓口、電話、FAXにて受付

## 予約不要の健康測定 「足指力測定」



9/25(月)・26(火)・27(水)  
10:00～16:00 (25日は11:00～)

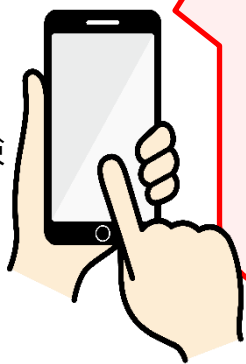


足の指の力は「下肢の筋力」の指標となり、転倒防止にも役立ちます。  
お気軽にお立ち寄りください♪ ※足の指が痛む方はご遠慮ください。

選べる!!

予告

## スマホ講座



- ①ゼロから覚える  
スマートフォン体験
- ②スマホの基本と  
LINE体験
- ③スマホの基本と  
キャッシュレス

🕒 ①10/16(月) ②30(月) ③11/7(火)  
いずれも13:30~15:30

👤 各20名(それぞれ申込が必要です)

☎️ 10/1(日)9:30~  
窓口、電話、FAXにて受付

※貸出機スマートフォン(android)を使用します

詳細は センターだより10月号にてお知らせします

## 活動報告

### 世代間交流

### マジックで楽しむ笑タイム

千葉芸能クラブの皆様による  
マジックショー&マジック作り  
を楽しみました。  
子ども達の元気いっぱいな姿に  
元気をもらいました。



### 生きがい活動 夏のロビー飾り制作

生きがい活動では四季に合わせた  
制作をしています。  
今回は“夏”というテーマで  
十人十色の素敵な作品ができました。

いきいきセンターでは、各種の相談事業もおこなっております。

- ◆生活相談(福祉専門職による相談)
- ◆健康相談(看護師による相談)
- ◆PT相談(理学療法士による相談) ※予約制

おひとりおひとりに寄り添ってお話や悩みをお聞きます。  
どうぞお気軽にご利用ください。



◇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

