

# 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、市内在住60歳以上の方がご利用いただけます。

ちばし社協が  
運営しています!!

千葉市社会福祉協議会  
ホームページ



あやめ台いきいきセンター  
ホームページ



## 高齢者福祉講座

講座 後期(10~3月)高齢者福祉講座

講座名	日時	回数	定員	初回日程
スマートフォン 初級	1・3週日曜 12:00-14:00	8回	12名	10/15
太極拳	1・3週月曜 12:00-14:00	8回	16名	10/16

初心者向けの内容です。ご興味のある方、  
この機会にぜひ始めてみませんか。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(金)~9/8(金) ※抽選  
往復はがき・ホームページで受付
- ★詳細は市政だより9月号をご覧ください。



## シニアリーダー体操

運動教室 若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

先着  
20名

10~3月コース 月2回 全12回  
第1・3水曜 10:00~11:00

初回:10/4(水)~最終回:3/20(水)

- ・ストレッチ・骨盤体操
  - ・筋力トレーニング
  - ・脳トレーニング
- 転倒予防&  
認知機能  
低下予防!!

稲毛区シニアリーダーが指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(金)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## いきいき寄席

イベント 笑う門には福来る!! 人気の落語会♪

先着  
30名

9/24(日) 10:00~11:30

アマチュア落語家による寄席です。  
落語・講談・お楽しみ玉すだれなど  
大いに笑って楽しみましょう♪

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(金)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## イス坐禅(ざぜん)

実技系 …呼吸瞑想の世界を体験…

先着  
25名

9/30(土) 10:00~12:00

膝が痛くても、正座ができなくても  
大丈夫!!イスに座ってできる坐禅で  
呼吸瞑想の世界を体験しませんか。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(金)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## DVD自主体操

運動系 体操DVDを見ながら気軽に運動!!

先着  
25名

10月~3月の6か月、月2回

曜日を選べる全6コース・複数選択も可!!

- 〈月曜〉第1・3週 14:30-15:30
- 〈火曜〉第1・3週 12:00-13:00
- 〈木曜〉第1・3週 10:00-11:00
- 〈木曜〉第2・4週 14:30-15:30
- 〈土曜〉第2・4週 10:00-11:00
- 〈日曜〉第2・4週 10:00-11:00



- 申込 9/1(金) 9:30~先着順。窓口・電話・FAXで受付。

## 歌声サロン

皆で歌おう!!  
青春の思い出よ、再び!!

あやめ

先着  
40名

9/18(月) 10:30~12:00

好評の歌声サロンは今年4回目!!  
童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソング  
などを、昭和の名曲を懐かしみの映像  
と共にお届けします。  
おひとりおひとりの思い出を  
皆さんと一緒に歌いましょう♪

- 申込 9/1(金)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXで受付



# 9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 時間	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 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
2 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		
3 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
4 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
5 火	脳トレ広場	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
6 水	シニアサークル体操10時	書道クラブ	大人のぬり絵タイム	生きがい活動		
7 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
8 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
9 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
10 日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
11 月	健康体操同好会	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
12 火	いきいき体操	脳トレ広場		生きがい活動		
13 水	講座 書道	折る会(折り紙)	麻雀	生きがい活動		
14 木	絵手紙	脳トレ広場	自主体操	生きがい活動		
15 金	自主体操10時	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
16 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		
17 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
18 月	歌声サロン10:30	×	自主体操	脳トレ広場	麻雀 13:00	
19 火	脳トレ広場	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
20 水	シニアサークル体操10時	書道クラブ	大人のぬり絵タイム	生きがい活動		
21 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
22 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
23 土	自主体操10時	脳トレ広場	×	麻雀		
24 日	いきいき寄席10時	脳トレ広場12:30	歌おう会	×	麻雀 13:00	
25 月	生きがい全体会	盆踊り	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
26 火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
27 水	講座 書道	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
28 木	絵手紙	大人のぬり絵タイム	自主体操	生きがい活動		
29 金	脳トレ広場	麻雀		生きがい活動		
30 土	講演会 イス坐禅	麻雀12:30	脳トレ広場15:00	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

### 足指筋力について



8月に健康測定デーとして、**足指の筋力測定**を行いました。

足指の筋力を鍛える事で

- バランスを崩した時に踏んばりがきき転倒防止につながる。
- 歩行時の蹴る力に繋がり、歩行が安定するというメリットがあります。

#### 《足指がうまく使えているかチェック》

- ①足の指を全部握ってグーの形が作れるか。
- ②足の親指だけを上げてチョキができるか。
- ③足の親指だけを下げてチョキができるか。
- ④足の指全部を大きく開きパーにする。どの指も均等に1cm弱ほど離れる様に見えるか。

やりにくかった方は、この動き自体が足指の運動になるので、ぜひ続けてみましょう。

#### 《足指のストレッチと鍛える運動》

- ① ・イスや床に坐って太ももの上にもう片方の足をのせ、足指の間に反対側の手の指を入れる。できれば足指のつけ根まで手指をいれ足首を回す。反対まわしも行う。  
・手で足の裏をゆっくり反らせる。  
・反対に反らせ足の甲をのばす。(左右 各10回)
- ② タオルギャザー  
・イスに坐り床に縦長に敷いたタオルの端にかかとを置き、足指を大きく広げて少しずつ手前にたぐり寄せせる。反対の足も行う。
- ③ かかとの上げ下げ  
・腰幅位に足を開いて立ち、ゆっくりかかとを上げてつま先立ちになる。再びゆっくり下ろす。(10~20回行う。)

巻き爪や外反母趾で足指に力が入りづらい方は皮膚科や整形外科に相談をしましょう。



### 健康麻雀

道具は貸出OK!!  
4人1組で予約可。  
お気軽にどうぞ♪



### 脳トレ広場

日替わり脳トレを用意!!  
予約不要。予定表を見て  
お好きな時に(\*^▽^\*)



### 大人のぬり絵タイム~脳活なひととき~

人気の大人のぬり絵で脳活しませんか(^o^)  
日替わりで素敵なぬり絵をご用意しています。  
予約不要!!日程をご確認の上、お気軽にご参加下さい。

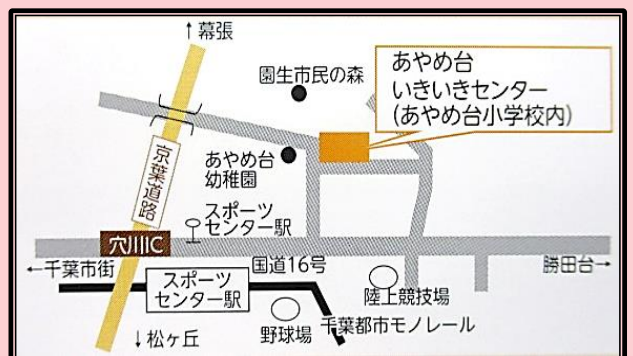
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

## 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