



蘇我いきいきセンターだより

R5 9月号
8月25日発行

朝晩は涼しさを感じるが多くなりましたが、日中は厳しい残暑が続いています。寒暖差で体調を崩さぬようお気を付けください。

歌声集会 ～昭和の歌を楽しく歌ってみよう～

ギター伴奏 渡邊 聡 氏

9月10日(日)
13:30～15:00



【定員】60名 事前予約制
(千葉市に住所を有する60歳以上の方)
【場所】蘇我コミュニティセンター3Fホール
【申込】9月1日(金) 9:30～
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

福祉講演会「腰痛について」

講師 原田 潤一 氏
(理学療法士)

9月29日(金)
14:00～15:30



【定員】15名 事前予約制
【場所】集会室
【申込】9月1日(金)9:30～
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号を明記)

後期福祉講座募集のお知らせ

★「ボール体操」
第2・4火曜日 9:30～11:30
16名



★「脳キラリン」
第1・3火曜日 12:00～14:00
16名

※詳しくは市政だより9月号をご覧ください

◆健康フェスティバル◆

事前予約制!

無料!

【日時】 10月15日(日)
9:30～11:30(50名)
13:00～15:00(50名)



【内容】身長・体重・体脂肪・骨密度・血管年齢・
血中酸素濃度・血圧・脳年齢・
看護師による健康相談

【申込】 10月1日(日) 9:30～

直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号・希望時間を明記)

後期いきいき体操募集のお知らせ

いきいき体操A 第1・3(金) 9:30～11:00
いきいき体操B 第2・4(金) 9:30～11:00

【定員】各グループ15名
【申込】9月8日(金)～9月15日(金)
※応募者多数の場合は9月16日(土)抽選

- *当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。
- *センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。
- *ゴミはお持ち帰りください。



千葉市蘇我いきいきセンター
中央区今井1-14-38
TEL(264)6966 FAX(264)6967

- ♪ 蘇我いきいきセンターでは、日常生活における悩みごと等の生活相談や、看護師による健康相談を受け付けております。お気軽にご相談下さい。なお、電話による相談も承ります。
- ♪ 理学療法士による相談
毎週水曜日 事前予約制
ご希望の方は事務室にてお申し込みください。

9月の部屋空き状況

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|-------------|-----------|-----|-----------|------|-----------|-----|-----------|---------------|-----------|-----|-----------|----------|-----------|-----|
| | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 | 研修室 | 集会室 |
| | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | |
| 9:30~11:30 | | | | | | | | | | | × | いき体A | × | × |
| 12:00~14:00 | | | | | | | | | | | × | × | | |
| 14:30~16:30 | | | | | | | | | | | | × | | |
| | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 9:30~11:30 | | | × | 福祉講座 | | × | × | | × | × | × | いき体B | | × |
| 12:00~14:00 | | | | × | | × | | ボデイケア スクール | | × | × | × | | × |
| 14:30~16:30 | | | | × | | × | | × | | | 福祉講座 | | × | × |
| | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| 9:30~11:30 | | | × | × | | | | × | | × | × | いき体A | × | × |
| 12:00~14:00 | | × | × | × | × | | | ボデイケア スクール | | | 福祉講座 | | | |
| 14:30~16:30 | | | | | × | × | | | | × | | × | | |
| | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| 9:30~11:30 | | | × | 福祉講座 | | × | × | | × | × | × | いき体B | | × |
| 12:00~14:00 | | | | × | | × | | ボデイケア スクール | | × | | × | | |
| 14:30~16:30 | | | | × | | × | | × | | | 福祉講座 | | × | |
| | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| 9:30~11:30 | | | × | × | | | | × | | × | | | | × |
| 12:00~14:00 | | × | × | | × | | | ボデイケア スクール | | | 福祉講座 | | | |
| 14:30~16:30 | | | | | × | × | | | | × | | | 講演会 | |

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など) や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。