



◇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

イベントのお知らせ

選べる！スマホ講座

シニア向けの内容です。
1日でも、3日間の参加でもOKです♪



①ゼロから覚える スマートフォン体験

10/16(月)13:30 ~ 15:30


②スマホの基本と LINE体験


10/30(月)13:30 ~ 15:30

③スマホの基本と キャッシュレス

11/7(火)13:30 ~ 15:30

※貸出機スマートフォン(android)を使用します

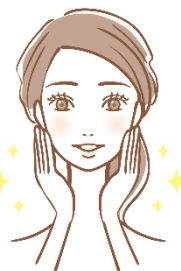
 千葉市に住所を有する60歳以上の方
各20名【要申込・先着順】


 ①②③ともに、10/1(日)9:30~
窓口、電話、FAXにて受付


簡単！美顔 ホームエステセミナー


10/30(月)10:00 ~ 12:00

いつまでも若々しくいたい
シニア女性の皆様へ♪
たるみ等のお肌のお悩みに
効果的なマッサージを学びます。



 参加費500円 (材料代)
卓上鏡、手拭きタオル、お化粧品直しセット

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
16名【要申込・先着順】


 10/1(日)9:30~
窓口、電話、FAXにて受付




心で奏でる

ポップス名曲コンサート

11/5(日)14:00 ~ 15:30

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
30名【要申込・先着順】

 10/16(月)9:30~
窓口、電話、FAXにて受付


誰も耳にしたことにある
昭和ポップスのライブです。
ギター・キーボード・ボーカルで
お届けします。
出演:くみボタン




体操
教室


いきいき体操 (10月~翌年3月)


月に2回、介護予防指導士と簡単にできる体操をおこないます。筋力UP・脳の活性化に特化した2コース制です！

 ◆筋トレ体操コース
第2、4(月) 10:00~11:00

 千葉市に住所を有する60歳以上の方
各コース20名【要申込・先着順】



 ◆脳トレ体操コース
第2、4(金) 13:00~14:00

 9/28(木)9:30~
窓口、電話、FAXにて受付

※ボディケアスクールとの併用不可
※生きがい活動・運動系講座の
参加者は10/5~の申込です

まちかど

予告

お薬講演会

薬剤師から
「正しい薬の飲み方」等
を教わることが出来ます



11/19(日) 10:00~11:30



千葉市に住所を有する60歳以上の方
及びご家族の方

20名【要申込・先着順】



11/1(水)9:30~

窓口、電話、FAXにて受付

詳細は センターだより11月号にてお知らせします

活動報告

土気公民館共催事業

秋の落語会

~味覚の秋 果物も野菜も落語もおいしいよ!~

NPO法人フォーエヴァーの皆様にご協力いただき
開催いたしました。

「久しぶりに腹の底から笑い楽めました」

「皆様の熱演に感動しました」

と嬉しい感想を多くいただき、大好評でした。



いきいきセンターに行くと何ができるの？

サークルで集まる
部屋を借りたい



健康のために体操をしたい!

いつまでも元気でいれるよう
介護予防のために何かしたい

いきいきセンターでできます!!

いつでも事業案内しておりますので

お気軽にお越しください♪

定期的に血圧や
身長体重を計りたい

麻雀・囲碁・将棋
をしたい!



仲間をつくりたい

相談にのってほしい



◇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

