

越智いきいきセンターだより

令和5年 10月号



ホームページURL <http://www.shafuku-chiba.jp>

〒267-0055 緑区越智町822-7

電話043-205-1290

FAX043-205-1291

越智いきいきセンターとは？

60歳以上の方を対象に、明るく生きがいを高めることを目的として、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション等を行う高齢者のための施設です。

「越智いきいきセンター10月からの募集」について

9月に入り季節はとくに秋なのに今年はまだ30℃超えの真夏日が続いており、体調の調整が大変な時期です。越智いきいきセンターでは体操等の福祉講座や自主事業で下記の事業の参加者を募集しています。ぜひ多くの方の利用をお待ちしています。

【福祉講座について】

①「3B体操」 全8回 初回10月24日(火) 9:30~11:30

ベル、ベルダー、ポールを使っての誰でも楽しく身体を動かすことが出来る体操です。9月25日(月)から欠員募集を先着順で行います。前期に参加された方もOK!です。

欠員14人(9/18現在)

②「スマホの基本を学ぶ」 全8回 初回10月20日(金) 12:00~14:00

スマホは使いこなせていますか?これからスマホの購入を考えている方や機能の操作が良く分からない等の方はご参加お待ちしております。基本から学べます。

欠員8人(9/18/現在)

※9月25日(月)から先着順で受け付けます。お早めに!!

なお、欠員状況は日々、変動しますので事前問い合わせが安心です。

【申し込み・お問合せ】

☎043-205-1290 FAX043-205-1291



「センターからのご案内」

10月15日(日)に千葉南署のおまわりさんと越智小学校児童の皆さんと一緒に世代間交流を行います。今年は秋休みになんと、鑑識体験とお巡りさんの装備品の説明をご依頼しました。鑑識体験は指紋の採取を行います。ぜひやってみたい方、お待ちしております。子供たちと一緒に体験しませんか? なかなか体験出来ないですよ!! お孫さんと一緒にご参加下さい。

日時:10月15日(日)10:00~11:30 越智いきいきセンター教養娛樂室 定員若干名です。



令和5年(2023年) 10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：一般開放につきましては個人利用等に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 | 日 | ラジオ体操/カラオケ | ○ | 同好会 | ○ | ○ | ラジオ/カラオケ | 同好会 | ○ | ○ |
| 2 | 月 | ラジオ体操 | × | 同好会 | ○ | ○ | ラジオ体操 | 同好会 | ○ | ○ |
| 3 | 火 | | ○ | ○ | ○ | ○ | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 4 | 水 | | ○ | 同好会 | 講・ヨガピラー | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 5 | 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 | ○ |
| 6 | 金 | | ○ | ○ | ○ | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 7 | 土 | | △ | 同好会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8 | 日 | ラジオ体操/カラオケ | ○ | 同好会 | 同好会 | ○ | ラジオ/カラオケ | ○ | ○ | ○ |
| 9 | 月 | ラジオ体操 | × | ○ | ○ | ○ | ラジオ体操 | ○ | ○ | ○ |
| 10 | 火 | 脳トレ/ふれあい館脳トレ2 | ○ | ○ | 脳トレ教室 | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 11 | 水 | | ○ | 同好会 | 同好会 | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 12 | 木 | ボディケアS・おおかぶ会 | ○ | ボディケアS | 講・理学療法士 | ○ | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 13 | 金 | | ○ | ○ | ○ | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 14 | 土 | | △ | 同好会 | 同好会 | ○ | ○ | 同好会 | ○ | ○ |
| 15 | 日 | ラジオ体操/世代間交流「鑑識」 | ○ | 同好会 | ○ | ○ | ラジオ/世代間 | 同好会 | ○ | ○ |
| 16 | 月 | ラジオ体操 | × | 同好会 | ○ | ○ | ラジオ体操 | 同好会 | ○ | ○ |
| 17 | 火 | ふれあい館脳トレ1 | ○ | ○ | ○ | ○ | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 18 | 水 | | ○ | 同好会 | 講・ヨガピラー | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 19 | 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 | ○ |
| 20 | 金 | | ○ | ○ | 講・スマホの基本 | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 21 | 土 | | △ | 同好会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22 | 日 | ラジオ体操/カラオケ | ○ | 同好会 | 同好会 | ○ | ラジオ/カラオケ | ○ | ○ | ○ |
| 23 | 月 | ラジオ体操 | × | ○ | ○ | ○ | ラジオ体操 | ○ | ○ | ○ |
| 24 | 火 | 越智脳トレ教室 | ○ | 講・3B体操 | 脳トレ教室 | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 25 | 水 | 講演会「食事」(公民館) | ○ | 同好会 | ○ | 同好会 | 同好会 | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 26 | 木 | ボディケアS | ○ | ボディケアS | 講・理学療法士 | ○ | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 27 | 金 | | ○ | ○ | ○ | 同好会 | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |
| 28 | 土 | | △ | 同好会 | 同好会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29 | 日 | ラジオ体操/カラオケ | ○ | ○ | ○ | ○ | ラジオ/カラオケ | ○ | ○ | ○ |
| 30 | 月 | ラジオ体操/講演会「スマホ」 | × | ○ | 講「買う前にわかるスマホ体験教室」 | | ラジオ体操 | ○ | ○ | ○ |
| 31 | 火 | 講演会「食事セミナー」 | ○ | ○ | 講演会「食事セミナー」 | | 生きがい | 生きがい | 生きがい | ○ |