



蘇我いきいきセンターだより

R5 10月号

9月25日発行

長かった夏もようやく終わり、活動しやすい季節になりました。
日によって寒暖差があるので、食事と睡眠をしっかりとって
体調をととのえましょう。

健康フェスティバル

〈開催日〉 10月15日(日)

〈受付時間〉 9:30~11:30(50名)

13:00~15:00(50名) ※事前予約制

〈対象〉 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

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

〈申込み〉 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)

※ペースメーカーなど埋没型機器をご使用の方は、お申し出ください。

ストッキング、手のマニキュアはお控え下さい。

無料です



〈講演会のお知らせ〉 「糸掛けアート」

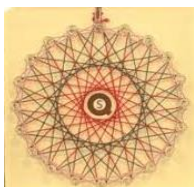
〈日時〉 10月19日(木)
13:00~14:00

〈定員〉 16名(事前予約制)

〈対象〉 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

〈申込み〉 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・
電話番号を明記)

無料です



〈短期講座のお知らせ〉 「理学療法士による体操」(全4回)

【日時】 11月2日(木) 11月16日(木)
12月7日(木) 12月21日(木)
14:30~16:30

【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方

【定員】 15名(事前予約制)

【申込み】 10月1日(日) 9:30~10月11日(水)
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)
※応募者多数の場合は、10月12日(木) 9:30 抽選



高齢者福祉講座(後期) 欠員募集のお知らせ

★脳キラリン

第1・3火曜日 12:00~14:00 10名

★ボール体操

第2・4火曜日 9:30~11:30 12名

【申込み】 9月25日(月) 9:30~ 先着順
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名、住所、電話番号、
年齢、ご希望の講座名を明記)

※欠員人数は変動しますので、事務室まで
お問い合わせください。



* 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

10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		3		4		5		6		7	
9:30～11:30			×	福祉講座		×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00				×		×		ボディケア スクール		×	×	×		
14:30～16:30				×		×		×		福祉講座		×		
	8		9		10		11		12		13		14	
9:30～11:30			×	×				×		×	×	いき体B		×
12:00～14:00		×	×	×	×			ボディケア スクール		福祉講座	×	×		×
14:30～16:30					×	×				×		×	×	×
	15		16		17		18		19		20		21	
9:30～11:30	健康 フェスティバル		×	×		×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00～14:00					福祉講座	×		ボディケア スクール	講演会	×				
14:30～16:30				×		×		×		福祉講座		×		
	22		23		24		25		26		27		28	
9:30～11:30			×	×		福祉講座		×		×	×	いき体B		×
12:00～14:00		×	×		×			ボディケア スクール		福祉講座		×		
14:30～16:30					×	×				×		×		
	29		30		31									
9:30～11:30														
12:00～14:00				×										
14:30～16:30														

※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。