



◇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

## シニアライフお役立ち講座

薬剤師による

### まちかどお薬講演会

11/19(日)10:00 ~ 11:30

- ・正しい薬の飲み方
  - ・高齢者が薬を飲むときに大事なこと など…。
- 薬に関する疑問を解決します！



筆記用具

千葉市に住所を有する60歳以上の方  
および ご家族の方  
20名【要申込・先着順】

11/1(水)9:30~  
窓口、電話、FAXにて申込受付

### 介護保険制度と 住まいの場

12/6(水)13:30 ~ 15:00

『介護保険制度』は具体的に何ができるの？  
自宅以外の『住まいの場』ってどんな場所？  
あんしんケアセンター職員と、  
あんしん快護職員が分かりやすくお伝えします。



筆記用具

千葉市に住所を有する60歳以上の方  
および ご家族の方  
20名【要申込・先着順】

11/14(火)9:30~  
窓口、電話、FAXにて申込受付

初心者大歓迎！



## ポッチャ交流会



11/30(木)10:00 ~ 11:30

千葉市に住所を有する60歳以上の方  
16名【要申込・先着順】

11/11(土)9:30~  
窓口、電話、FAXにて申込受付

好評につき第2回目 開催決定！！  
ポッチャのやり方説明もあるので、初めてでも安心♪  
いきいきセンター職員と、皆で楽しくポッチャしましょう！

健康  
測定

## 予約不要の健康測定 「脳年齢チェック」

11/17(金)・18(土) 10:00 ~ 16:00



タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の年齢を測ってみませんか？  
気軽なお気持ちでご参加ください♪

4 6 5

※測定に5分弱かかるため、待ち時間がかかる場合があります。  
待ち時間に出来る脳トレグッズ用意してます！

2

1

3

## 4回講座

# 薬膳 & ヨガ 講座

### 予告



生活に活かせる薬膳の講義と  
体にやさしいヨガを行います。



1/15、2/5・19、3/4  
いずれも月曜日 12:00～14:00



千葉市に住所を有する60歳以上の方  
16名



12/1(金)9:30～12/10(日)  
窓口、電話、FAXにて受付【抽選】

詳細は センターだより12月号  
ちば市政だより12月号にてお知らせします

## 活動報告

### ピアノとフルートのコンサート



「フルートとピアノの音色に癒されました。」  
「懐かしい曲、いっぱい嬉しかった。  
時間のたつのを忘れてしまいました。」  
などの感想をいただきました。

後期スタート!

### 生きがい活動



ゴルフでピンゴ!

体操や脳トレ、制作、レクリエーションなど  
仲間と楽しみながら介護予防ができる週1回  
の活動です。 随時、欠員募集しております。  
見学もお待ちしております♪

## 同好会紹介

土気いきいきセンターでは10団体以上の同好会が活動しています。  
今回は今年度立ち上げた、会員を募集している団体を紹介します。

### ◆ ボール体操 ◆

第1(土) 12:00～14:00



からだに優しい体操です。  
ボールを使って、全身を無理なく  
気持ちよく動かします。

### ◆ 詩吟同好会 ◆

第1・3(金) 14:30～16:30



吟詠歌謡もやっています。  
詩吟は声帯を鍛え、健康増進の  
メリットもあります。

◇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

