



# ちばし社協 ちばいきいきセンターだより 2月号

ホームページ  
QRコード



◇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



## センターフェスティバル

どなたでも  
来館OK!

予約  
不要

### 学習発表会 & ハープのコンサート

🕒 3月3日(日)  
10:00~12:00



学習発表会は同好会 吹き矢、ズンバ(ダンス)、詩吟の活動成果を披露します！  
コンサートでは『イベント・フェリス』が奏でるアルパのキラキラとした明るい音色で  
春の訪れを感じてください♪



予約制

### 気軽に健康チェック！ 骨密度測定会

🕒 3月3日(日) 午後 ※踵で計測します



【申込】 2月11日(日)9:30~  
窓口・TEL・FAXにて受付  
右の希望時間をお伝えください

13:30~14:00	14:00~14:30
14:30~15:00	15:00~15:30
15:30~16:00	各8名ずつ

予約  
不要

### 1年間の集大成！ 作品展示会

🕒 3月2日(土)~14日(木)



昨年は期間中 200名以上の方にお越しいただきました。  
今年も同好会、個人の作品(手芸・絵画・書道など…)を展示しています。ぜひご覧ください♪

## 介護予防

春から新しいこと始めてみませんか？どちらか選ぶことができます

### 生きがい活動支援通所事業

4月~9月  
(火)~(土)のお好きな曜日 週1回  
10:00~15:00または半日利用

65歳以上かつ介護認定を受けていない

体操・脳トレ・スポーツレク・制作  
など…豊富なプログラムと仲間づくり



### ボディケアスクール

4月~6月 または 7月~9月  
毎週(木)13:30~15:30 全12回

60歳以上かつ補助なく参加可能

運動に特化！ストレッチや筋トレ  
理学療法士が講師で分かりやすい



【申込】下記の方法で2月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより 2月号」をご覧ください  
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(2/1~申込可)

初心者大歓迎!



# ポッチャ交流会

2/21(水)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】



2/1(木)9:30~

窓口、電話、FAXにて申込受付

今年度 最後の開催です!  
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😊

予告

## 令和6年度 福祉講座

2月15日より館内掲示スタート!



教養系や  
運動など...

4月より、4講座を開始します!  
2月15日に館内・ホームページにて公開  
します。お申込は3月10日まで!  
ぜひチェックしてください♪

## 活動報告

### 12月26日 世代間交流『書き初め』

土気いきいきセンターでは年に1回、世代間交流として小学生と一緒に書き初めを実施しています。小学生5名、大人の方8名 満員のご参加でした。講師の熱意のある指導に、皆さま一生懸命に取り組まれました。



感想では  
「楽しかったです。又、参加したいです」  
「思いきり書けて良かった」  
「子供達と一緒にいることが出来て楽しかった」  
と嬉しいお声をいただきました。



いきいきセンターでは、各種の相談事業もおこなっております。

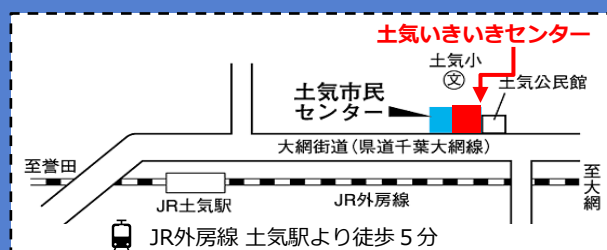
- ◆生活相談 (福祉専門職による相談)
- ◆健康相談 (看護師による相談)
- ◆PT相談 (理学療法士による相談) ※予約制

おひとりおひとりに寄り添ってお話や悩みをお聞きします。  
どうぞお気軽にご利用ください。

- ◇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。



千葉市社協  
パンフレット  
QRコード



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