

市内在住で60歳以上の方が利用できます。

あやめ台いきいきだより

「介護予防」と「生きがい・仲間づくり」でシニアの元気と健康を応援!!
千葉市内在住で60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です。

当いきいきセンター
ホームページ



社協福祉協議会
ホームページ



社協が運営しています!!



いきいきセンターの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜日

15名

☑ 火・水・木・金・土曜いずれか選択 毎週1回

🕒 10:00~15:00 4~9月(6か月間)

介護が必要になることを予防して、自立した生活の維持を目指します。体操・脳トレ・スポレク等を皆さんと楽しみながら、交流します。

●対象 市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方。

●申込 2/1(木)~2/10(土)

往復はがき・ホームページから受付。

詳細は市政だより2月号、ホームページ等をご確認下さい。



理学療法士によるシニア向け運動教室 ボディケアスクール

各コース

18名

☑ 4~6月または7~9月(各3か月間)

🕒 13:30~15:30 毎週金曜 全12回

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に向けたシニア向け運動教室です。理学療法士が指導・解説します♪

●対象 市内在住60歳以上で職員の介助なく参加可能な方。

●申込 2/1(木)~2/10(土)

往復はがき・ホームページから受付。

詳細は市政だより2月号、ホームページ等をご確認下さい。



認知症の正しい知識を学びましょう!!

認知症サポーター養成講座

先着

16名

2月19日(月) 10:00~11:30

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族の気持ち等を、考え学びます。

(協力)あんしんケアセンター園生

●申込 2/4(日)9:30~先着順。



自分に合った趣味・生きがい・仲間がきっと見つかる!!

同好会体験フェア

詳細は裏面をご覧ください。

初心者大歓迎♪見学のみOK!!
気になる同好会があったら、ぜひご参加下さい。

●申込 不要・直接お越し下さい。



身体とアタマを楽しく運動!!

いきいき健康エクササイズ

先着

20名

2月26日(月) 9:45~11:45

2月29日(木) 10:00~12:00

楽しく運動して、身体&認知機能をしっかり維持しましょう。笑って運動&リラックス

●申込 2/4(日)9:30~先着順。



(男性限定)できる男の健康講座!!

食から変える自分の身体

先着

15名

2月29日(木) 13:30~15:00

管理栄養士と一緒に、筋肉を衰えさせない「男の身体づくり」を考えましょう!!

(協力)稲毛区保健福祉センター健康課

●申込 2/4(日)9:30~先着順(65歳以上男性)



楽しみながら元気になる!!

体操★レクリエーション

先着

20名

3月3日(日) 13:00~15:00

楽しく体操&レクを行い、介護予防と元気な毎日を目指しましょう♪

(講師)てつまるさん(*^▽^*)☆

●申込 2/4(日)9:30~先着順。



弦楽三重奏

スプリングコンサート

先着

60名

3月10日(日) 13:30~14:30

麗らかな春の音色を、弦楽三重奏でお届けします(≧▽≦)♪

(出演) Ciao<<チャオ>>

●申込 2/4(日)9:30~先着順。



2月予定表

■予定は変更になる場合があります。
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場 時間	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 木	自主体操10時	脳トレ広場	①園生PCクラブ	生きがい活動		
2 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール	13:30 脳トレ16:00	生きがい活動		
3 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場 15:00	生きがい活動		
4 日	②PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
5 月	松花クラブ	講座 太極拳	自主体操	麻雀	WAの会	
6 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
7 水	シニアリーグ-体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
8 木	③絵手紙あやめ会	④ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
9 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		生きがい活動		
10 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
11 日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		×
12 月	⑤健康体操同好会	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	⑥コントラクトブリッジ	麻雀	
13 火	いきいき体操	脳トレ広場	⑦スポーツ吹矢	生きがい活動		
14 水	麻雀	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
15 木	自主体操10時	脳トレ広場	①園生PCクラブ	生きがい活動		
16 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
17 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場 15:00	生きがい活動		
18 日	②PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
19 月	認知症サポーター養成講座	講座 太極拳	自主体操	麻雀	脳トレ広場	
20 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
21 水	シニアリーグ-体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
22 木	③絵手紙あやめ会	④ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
23 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30		麻雀	脳トレ広場	
24 土	自主体操10時	麻雀		生きがい活動	脳トレ16:00	
25 日	自主体操10時	脳トレ広場	⑧歌おう会	麻雀		×
26 月	健康エクササイズ	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	⑥コントラクトブリッジ	麻雀	
27 火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
28 水	×	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
29 木	健康エクササイズ	食から変える自分の身体 13:30	×	生きがい活動		

備考 ●①~⑧は同好会体験フェア実施中です。ご希望の方はお気軽にお越し下さい♪

健康相談室だより

「深呼吸で心身を整えよう」

2月になりました。立春を迎えると暦の上では春の到来ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒い日は知らず知らずのうちに身体に力が入ってしまい、呼吸も浅く短くなりがちです。この呼吸では心身が活動的で休まらない状態になり、自律神経のバランスが崩れ、免疫力の低下も引き起こしてしまいます。

自立神経 { **交感神経** (活動的、ストレスが加わりやすい状態)
副交感神経 (休息、リラックス状態)

自律神経には上記の2種類に分かれ、意識的に呼吸を整えることで副交感神経を刺激し、交感神経優位の身体をリラックス状態にする効果があります。そのためにおすすめなのが「**深呼吸**」!! 背筋を伸ばして立つか、座って背筋を伸ばした状態で始めましょう♪

① 息を吐ききった状態から鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。息を吸うことに意識を集中させましょう。余裕があればさらに腹部が膨らむまで深く息を吸い込みます。

② 吸う時の倍くらいの時間をかけてゆっくり口からスーッと吐きます。1m先にあるろうそくの火を消すイメージで、3~5回このサイクルを繰り返しましょう。



1日数回の深呼吸を意識的に生活の中に取り入れ、暖かい春に向けて心身を整えていけると良いですね。忙しい時、疲れている時は特に心掛けましょう。

同好会体験フェア

お試し体験大歓迎♪
お気軽にどうぞ

■自分に合った趣味・生きがい・仲間がきっと見つかる!!

いきいきセンターの同好会をぜひ体験してみませんか。初心者大歓迎♪

見学だけでもOK! 予約は不要です。気軽にご参加下さい(*^▽^*)☆

■対象: 市内在住60歳以上の方

■申込: 不要。直接お越し下さい。(事前予約・問合せも可: 下記へお電話下さい。)



① 園生PCクラブ	パソコン	2/1(木)・15(木)	14:30-16:30	⑤ 健康体操同好会	気功体操	2/12(月)	9:30-11:30
② PCビギナーズ	パソコン	2/4(日)・18(日)	9:30-11:30	⑥ コントラクトブリッジ	カードゲーム	2/12(月)・26(月)	9:30-11:30
③ 絵手紙あやめの会	絵手紙	2/8(木)・22(木)	9:30-11:30	⑦ スポーツ吹矢クラブ	吹矢	2/13(火)	14:30-16:30
④ ポッチャあやめ台	ポッチャ	2/8(木)・22(木)	12:00-14:00	⑧ 歌おう会	歌声	2/25(日)	14:30-16:30



千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 043-207-1388

FAX 043-207-1368

千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

・駐車場はありません。
・上履きをご持参下さい。

■開館時間 9:00~17:15(土日・祝日も開館)
■休館日 年中無休(年末年始を除く)
■利用料 無料(利用対象は市内在住60歳以上の方のみ)



モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分