



蘇我いきいきセンターだより

R6 2月号
1月25日発行

冬来たりなば春遠からじ 春はもうすぐそこにきています。
空気が乾燥しています。水分摂取を忘れず風邪を予防しましょう。

◆ 募集のお知らせ ◆

① 生きがい活動支援通所（4～9月）

日常動作訓練、教養講座・趣味活動などを行うとともに、参加者同士で交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。



（日時）火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回（祝・休日を除く）。

1日利用＝10：00～15：00

半日利用＝10：00～12：00、13：00～15：00。

※1日利用で実施するプログラムの午前または午後のみ参加

（対象）市内に住所を有する在宅の65歳以上の方（4月1日現在）。ただし、介護保険の認定を受けている方は不可。

② ボディケアスクール（4～6月、7～9月）

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の維持向上を図ります。

（日時）4・7月開始の2コース。いずれも3か月間全12回。水曜日（第5週を除く）

12：00～14：00

（対象）市内に住所を有する60歳以上で、職員の補助なく参加可能な方。



申し込み ①②共に、2月10日（土）消印有効。

※応募はどちらも往復ハガキまたは電子申請になります。

※2枚以上の申込みは、無効となります。

※生きがい活動支援通所事業、ボディケアスクールとの重複参加はできません。

※詳しくは、市政だより2月号をご覧ください。

◆ 3月の予定 ◆

「歌声集会」 渡邊 聡氏

3月10日（日） 60名

13：00～15：00

蘇我コミュニティセンター 3Fホール



みんなで
歌おう♪



ラジオ体操に参加してみよう♪

毎日11：45～12：00（ロビー）

理学療法士による個別相談（事前申し込み制）

運動療法や栄養に関する相談など。

※ご希望の方は事務室にてお申込みください。



< 令和6年度同好会登録申請 >

申請締切り 令和6年2月1日（木）

*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

2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			
9:30~11:30									×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00										×	×	×		
14:30~16:30										福祉講座		×		
	4	5		6		7		8	9		10			
9:30~11:30		×	福祉講座		×	×			×	×	いき体B		×	
12:00~14:00			×	福祉講座	×		ボディケア スクール			×	×		×	
14:30~16:30			×		×		×		×		×		×	
	11	12		13		14		15	16		17			
9:30~11:30		×	×		×		×	×	×	×	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		×			
	18	19		20		21		22	23		24			
9:30~11:30		×			×	×			×	×	いき体B		×	
12:00~14:00			×	福祉講座	×		ボディケア スクール				×			
14:30~16:30			×		×		×		×					
	25	26		27		28		29						
9:30~11:30		×	×				×							
12:00~14:00	×	×	×	×			ボディケア スクール							
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。