

ちばし社協
土気いきいきセンターだより3
月号

◇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



高齢者福祉講座

4月から
スタート!

通年

からだスツキリ体操

第1・3 水曜日 9:30~11:30

気功で身体をゆるめ、心身をととのえます。
またリズムに合わせて楽しく体を動かします。

みんなで歌う叙情歌

第1・3 月曜日 14:30~16:30

懐かしい日本・世界の叙情歌(童謡・唱歌・
歌謡曲など)を無理のない音域で歌います。

前期

若返り体操

～姿勢と呼吸法～

第2・4 土曜 9:30~11:30

東洋医学に基づく健康法の講話や、
体ほぐし、筋力アップ等の軽体操を行います。

旅行で役立つ初級英会話

第2・4 月曜日 9:30~11:30

海外旅行で役立つ英会話を学びます。
和やかな雰囲気です、楽しく勉強することができます♪

※中学校レベルの英単語が出ます。

【申込】下記の方法で3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 3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(3/1~申込可)

講演会

3/26(火)
13:30 ~15:30

一生涯!

歩くための3STEP
セルフケア実践セミナー 20名【要申込・先着順】 3/8(金)9:30~

窓口、電話、FAXにて申込受付

一生モノのセルフケア学びませんか?
「姿勢」「関節の動き」「歩き方」が変わります!

講師: BEST WALK出張パーソナルトレーニング

新事業

 青春うたごえ倶楽部みんなで歌う、
青春うたごえ参加
無料

(共催) ちばイキイキ市民の会

ピアノ、アコーディオンの演奏に
合わせて歌謡曲など皆で歌います月1回 第1火曜日
初回 4/2(火) 14:00~15:30
【開場 13:30】
申込不要です。直接ご来館ください!
(※先着40名程度)



作品展示会 3月2日(土)~14日(木)

水彩画・手芸・書道・切り絵など…。当センターで活動中の同好会の作品を中心に展示をします。期間中どなたでも入館できますので、ぜひ遊びに来てくださいね♪



昨年の様子です
延べ200名の方にお越しいただきました！

生きがい活動 体験会



4月から新しいこと
始めてみませんか？

3/16
(土)

3/21
(木)

3/22
(金)

🕒 10:00~12:00

👤 各日 3名
65歳以上で介護認定を受けていない方

☎ 3/1(金)9:30~ 窓口、電話、FAXにて申込受付



体験会の活動内容は
「体操・脳トレ」です！

生きがい活動 ってなあに？



11月 教養講座 筆ペン習字

生きがい活動では、仲間と交流しながら様々な活動をおこない、自立した生活の維持をめざします。

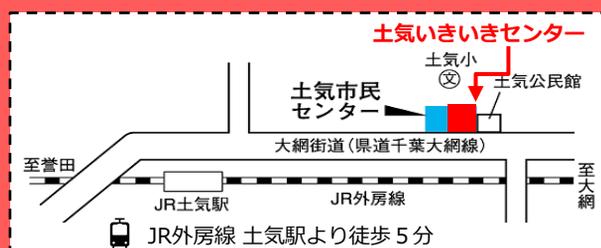
活動内容は、体操・脳トレ・レクリエーション・制作・カードゲームなどなど…。月に1回、外部の講師が来る教養講座もあります。生きがい活動の魅力の一つは『飽きない』こと！「毎週来るのが楽しみ」との声をいただいております。

何かを始めたいけど、何をするか迷っている方にぴったりの活動です。上記の体験会や、随時ご見学お待ちしております！

- ◇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。



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