

越智いきいきセンターだより

令和6年3月号

ホームページ URL <http://www.shafuku-chiba.jp>



〒267-0055

千葉市緑区越智町 822-7

☎ 043-205-1290

FAX 043-205-1291

講演会のお知らせ

※下記講演会の申込開始は、すべて3月1日~です!!

●「歌はともだち」●

★開催日★令和6年3月11日(月) 10:00~12:00 定員16人

電子ピアノや鍵盤ハーモニカに合わせて、懐かしい曲を歌いましょう!
イントロ当てクイズなどのレクリエーション要素も取り入れて脳トレにも
なりますよ!楽しい時間、間違いなし!!



●{3B体操}●

★開催日★令和6年3月12日(火) 10:00~12:00 定員16人

今年度、福祉講座でた開催をしましたがご要望にお応えして今年度を
締めくくります。ボール、ベルダー。ベルを使って誰でも楽しく身体を
動かす体操です。元気が出ますよ!!



●「こころと身体の脳活性化」●

脳トレーニング、してみませんか?最近、物忘れや人の名前がなかなか出てこない、あれ、
これの言葉が多くなった、日常生活が心配・・・誰でも認知症って嫌ですよ。

シナプソロジーによる脳活性化でこころも身体もリフレッシュしましょう!!

●日時：令和6年3月22日(金) 10:00~12:00

●場所：越智いきいきセンター 集会室 定員16人 定員になり次第、締切!



●「みんなで楽しくズンバダンス体操」●

令和6年3月15日(金)9:45~11:30 集会室 定員16人

2月に引き続き、好評につき再講演!今年度最終です!!



ラテン系のノリノリ音楽を聴きながら、身体を動かし元気アツ! 若返り、お肌もピチピチ!

お問い合わせ・申込み 電話 205-1290 FAX205-1291

または直接窓口まで

令和6年(2024年) 3月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

【ご案内】 FAX 043-205-1291

ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証(いきいきカード等)のご提示をお願いします。

部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。

☆健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等にご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子(お一人20分程度)、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康相 談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	金		○	○	講・スマホ	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
3	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
4	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
5	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	水		○	同好会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	木	ボディケアS・越智いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
9	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
10	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
11	月	ラジオ体操 講演会「歌はともだち」	×	講演会	○	○	ラジオ体操	○	○	○
12	火	越智脳トレ教室/ふれあい館脳トレ1 講演会「30体操」	○	講演会	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	水		○	同好会	同好会	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	木	ボディケアS・おおかぶ会	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	金	講演会「ズンバ健康体操」	○	講演会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
17	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
18	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
19	火	ふれあい館 脳トレ教室1	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	水		○	○	○	同好会	○	○	○	○
21	木	ボディケアS・越智いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
22	金	講演会「心と体の脳活性化」	○	講演会「心と体の脳活性化」		同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
23	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
24	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
25	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
26	火	越智脳トレ教室	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	水		○	同好会	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	木	ボディケアスクール	○	ボディケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	金		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	土		△	○	○	○	○	○	○	○
31	日	ラジオ体操/カラオケ	○	○	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○