

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援します!!

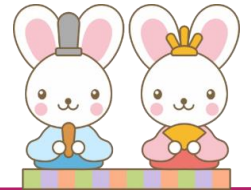
いきいきセンターは、市内在住60歳以上の方がご利用できる、千葉市の施設です。

介護予防のための様々な教室・イベント等を開催しています。ご来館をお待ちしております。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!



## 高齢者福祉講座～選べる3講座～

専門講師によるバラエティ豊かな連続講座をご用意!!

講座名	回数	週・曜日	時間	定員
声楽家から基礎を学ぶ	通年	2・4週 月曜	12:00～14:00	18人
みんなで歌う叙情歌	16回			
書の基本を学び、生活に生かす	通年	2・4週 水曜	9:30～11:30	16人
暮らしに役立つ書道	16回			
イスで気軽にエクササイズ	前期	1・3週 火曜	14:30～16:30	20人
イスdeリラックス&筋トレ	8回			

※通年は4月～3月、前期は4月～9月です。  
※稲毛区内で1講座のみ応募できます。(1人1区1講座まで)  
※前年度に受講した同一の講座には応募できません。



安心&健康

- 選べる3講座で、貴方に合った講座がきっと見つかる!!
- 同じ趣味や体操、学習を通じて仲間作りができる!!
- 未経験者も安心の初心者向けプログラム♪

- 対象者 市内在住60歳以上の方
- 受講料 無料(教材費を除く)
- 申込期間 3月1日(金)～10日(日)消印有効
- 申込方法 「往復はがき」または「千葉市社会福祉協議会ホームページ」よりお申込み下さい。

★詳細は、市政だより3月号をご確認下さい。

## シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

先着  
20名

前期(4～9月)月2回 全12回 初回:4月3日(水)  
第1・3水曜 10:00～11:00

ストレッチ・骨盤体操  
筋力トレーニング  
脳トレーニング

転倒予防&  
認知機能低下予防

稲毛区シニアリーダーが指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 3/3(日)9:30～先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## 男のいきいき体操

やればできる!!筋肉を落とさない男の身体づくり

先着  
20名

前期(4～9月)月2回 全11回 初回:4月20日(土)  
第1・3土曜 13:30～14:40

ストレッチ、筋力トレーニングなどを主にイスに座って行う、男性限定の体操教室です。

介護予防指導士が指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の男性
- 申込 3/2(土)9:30～先着順  
窓口・電話・FAXで受付



## DVD自主体操教室

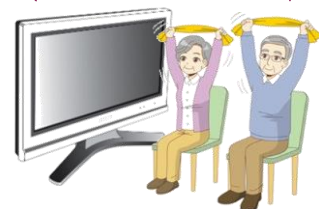
1回60分!気軽に始められる健康習慣(\*^▽^\*)

先着  
25名

週・曜日	時間
1・3月曜	14:30-15:30
1・3火曜	12:00-13:00
1・3木曜	10:00-11:00
2・4木曜	14:30-15:30
2・4土曜	10:00-11:00
2・4日曜	10:00-11:00

前期4～9月(月2回×6ヶ月)  
●対象 市内在住60歳以上の方  
●申込 3/3(日)9:30～先着順  
窓口・電話・FAXにて受付

大画面で見やすいですよ♪



※1人で複数コース申込可。

## ミニボディケアスクール

理学療法士監修のDVDを見ながら行う自主体操!!

先着  
15名

週・曜日	時間
4月5日	全6回
4月19日	
5月3日	Aコース 9:30～10:30
5月17日	Bコース 10:50～11:50
6月7日	
6月21日	

前期4～6月(月2回×3ヶ月)  
●対象 当センターのボディケアスクール4～6月コースに参加しない方  
●申込 3/3(日)9:30～先着順  
窓口・電話・FAXにて受付

イス&マット  
理学療法士のDVDを見ながら運動します♪



※マットを敷いての運動があります。

# 3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 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		
2 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		
3 日	PCビギナーズ	体操★レクリエーション	脳トレ広場15:30	麻雀	日曜クラブ	
4 月	松花クラブ	講座 太極拳	自主体操	麻雀	WAの会	
5 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
6 水	シニアダ-体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
7 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
8 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		
9 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
10 日	自主体操10時	弦楽三重奏コンサート	脳トレ広場15:30	×		
11 月	健康体操同好会	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
12 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
13 水	麻雀	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
14 木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
15 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		
16 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		
17 日	PCビギナーズ	マイナンバー出張窓口	脳トレ16:00	麻雀	日曜クラブ	
18 月	生きがい全体会	講座 太極拳	自主体操	麻雀		
19 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
20 水	シニアダ-体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	麻雀		
21 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
22 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		
23 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
24 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
25 月	健康体操同好会	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
26 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		
27 水	麻雀	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
28 木	絵手紙あやめ会	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
29 金	麻雀	脳トレ広場		生きがい活動		
30 土	麻雀	脳トレ広場		生きがい活動		
31 日	麻雀			脳トレ広場		

備考 ●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

## 健康相談室だより

3月といえば「ひな祭り」ですね。  
ひな祭りの5文字に合わせて健康法などを  
ご紹介します。

### 「ひ」→冷え性に効くツボ

①合谷…手の人差し指と親指の間のやや人差し指寄りのくぼみ  
☆反対の手の親指で軽く押すか、円を描くように刺激します。心地よいと感じる位の圧で5回程度押す。

②三陰交…足の内側、くるぶしの1番膨らんだ部分から指を横にして4本分上。  
☆ゆっくり息を吐きながら押して息を吸いながら離す。3回程度。

### 「な」→(人の)名前が出てこない、覚えづらい

☆名前の漢字やその人の印象から自分なりのイメージを広げると覚えやすくなります。  
☆覚えた日になるべく口に出して名前を呼ぶ。

### 「ま」→マッサージ(足のむくみ改善)

☆膝を立てて膝裏を数回押して指圧した後足先からふくらはぎに向かって軽くさするようにマッサージする。(左右10回程度)  
※クリームを塗って行うか服の上からもOK!

### 「つ」→疲れを取るストレッチ

①うつ伏せになり両肘が肩の真下にくる位置  
②おへそより下は床につけたまま肩が上がらない様にお腹→胸→のどの順でゆっくりと引き上げる。(この時肘より先は床につけたまま肘が床に対し90度になる様に)

③肩甲骨を寄せながら少し上を見る様に胸を広げ深呼吸を5回行う。

※首や腰痛のある方は控えめに。



### 「り」→緑茶に含まれる効果

- ・カテキン…LDLコレステロールを下げる。脂肪吸収を抑える働き。
- ・テアニン、ギャバ…リラックス、精神安定作用
- ・ビタミンC…皮膚や粘膜の健康維持

※カフェインを含むため、飲みすぎや就寝前の摂取は控えましょう。

当センターで申請できます！便利な出張窓口をぜひご利用下さい♪

千葉県マイナンバーカード出張窓口 開設します!!

3/17(日)12:30-16:00

★事前予約・お問い合わせは…

☎043-400-3147 千葉県マイナンバーカードコールセンター



ボランティアさん活躍中!!

彩りのお花がお出迎え♪

ボランティアさんによる素敵なお花が皆さまをお迎えしています(\*^▽^\*)  
今の時期は、パンジー、ビオラ、ストック、ジュリアンなどが鮮やかに咲いています。  
来館時はぜひ見て下さいね。



社会福祉法人 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

■開館時間 9:00~17:15 ※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)

※駐車場はありません。公共交通機関や近隣のコインパーキング等をご利用下さい。

※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします。



千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分