

令和5年度

さつきが丘いきいきセンター便り



春の足音が近くに聞こえるようになり、寒い中にも温もりを感じる頃となりました。いきいきセンターにつきましても皆さまからの温かいご支援とご協力をいただき年度末を迎えることができました。ありがとうございました。

【3月の予定】

最後まで自分の足でトイレに行ける体を作りましょう！

● 講演会「キックボクシングエクササイズ」

運動が苦手な方も楽しく続けられるように、体を整えながら取り組みます。激しい運動のように思われがちですが、ぜひ一度体験してみてください。

日時:3月27日(水)14:30~16:30

定員:先着12人

申込期間 3月13日(水)9:30より受付開始。

窓口または電話にて



【令和6年度募集関係】

① シニアリーダー体操 4~9月(6ヶ月間)

【実施日】第1・3火曜日10:00~11:00

【募集】3/5(火)9:30~3月9日(土) ※抽選制

② ミニ・ボディケアスクール 4~6月(3ヶ月間) ※DVDによる自主体操

【実施日】①第2・4水曜日13:00~14:00 ②第2・4木曜日13:00~14:00

【募集】BCS4-6月コース落選・補欠の方→3/11(月)9:30~3/13(水)※先着順
それ以外の方→3/14(木)9:30~3/18(月) ※抽選制

③ 土日100歳体操 4~9月(6ヶ月間) ※DVDによる自主体操

【実施日】第1~4週の①土曜9:30~10:30 ②土曜10:45~11:45

③日曜9:30~10:30

【募集】3/20(水)9:30~3/24(日) ※抽選制

④ さつきが丘いきいき体操 4~9月(6ヶ月間)

【実施日】第1・3木曜10:00~11:00

【募集】3/26(火)9:30~3/30(土) ※抽選制

◆ 高齢者福祉講座(通年コース・前期コース)

※申込は往復ハガキにて「花見川いきいきプラザ」宛て。詳細は**市政だより3月号**をご確認下さい。

講座名	曜日	時間	内 容
ペン習字	1・3日	12:00～	日常使用する文字を美しく楽しんで上達を目指します。
いきいき脳・からだ活性化講座	2・4水	14:30～	いつまでも自分らしく生き生き生活するために必要な脳の活性化とからだの向上のために必要な知識と実践方法を習得します。
ピラティス	1・3木	9:30～	エクササイズを通して筋肉、骨格を正しい位置へ導き、怪我をしにくい健康な身体づくりを目指していきます。
健康麻雀	2・4土	9:30～	ルールとマナーを理解して健康で明るく楽しめるレベルを目指します。

【3月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	金	×	○	○	×	×	×	16	土	×	○	○	×	×	×
2	土	×	○	○	×	○	○	17	日	○	○	○	○	○	○
3	日	×	○	○	○	○	○	18	月	×	○	○	×	×	×
4	月	×	○	○	×	×	×	19	火	×	○	○	×	○	○
5	火	×	○	○	×	○	○	20	水	×	○	○	×	○	~16:00
6	水	×	○	○	×	×	×	21	木	×	○	○	×	×	×
7	木	×	○	○	×	×	×	22	金	×	○	○	×	×	×
8	金	○	○	○	×	×	×	23	土	×	○	○	×	×	×
9	土	×	○	○	○	○	○	24	日	×	○	○	○	○	○
10	日	×	○	○	○	○	○	25	月	×	○	○	×	×	×
11	月	×	○	○	○	×	×	26	火	×	○	○	×	×	×
12	火	×	○	○	×	×	×	27	水	×	×	×	○	○	○
13	水	×	×	×	○	○	○	28	木	×	○	○	×	×	×
14	木	×	○	○	×	×	×	29	金	○	○	○	×	×	○
15	金	×	○	○	○	×	×	30	土	○	○	○	○	○	○
								31	日	○	○	○	○	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

千葉市さつきが丘いきいきセンター		電話	043-250-4651
住所	花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉市在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。