



土気いきいきセンターだより

令和6年
4月号

地域のシニアの
介護予防・健康増進・仲間づくりを支援します！

いきいきセンターは、千葉市に在住の60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です



最新情報をチェック
ホームページはこちら！



体操教室のご案内

3ヶ月
4～6月

運動習慣を身につけましょう！

ミニボディケアスクール (DVD体操)



第1、2、3 水曜日
13:30～14:30 (全9回)

DVDを見ながら行う1時間の運動教室です
※職員は入室しません。対面の指導はありません

理学療法士が指導する、椅子に座ってストレッチ、マットで柔軟運動、ポールを使った体操など！

期間中 同施設のボディケアスクールを受講していない方 15名

3/26(火)9:30～【先着順・要申込】
窓口、電話、FAXにて申込受付

6ヶ月
4～9月

選べる2コース制♪

いきいき体操

【筋トレ体操コース】 【脳トレ体操コース】
第2、4 月曜日 第2、4 金曜日
10:00～11:00 13:00～14:00

介護予防指導士が楽しく簡単にできる体操を行います♪

簡単な筋力トレーニング、脳を活性化させる運動、道具を使った体操、音楽に合わせたリズム体操など

期間中 区内のボディケアスクール、同施設の生きがい活動・運動系の講座に参加決定していない方 各20名

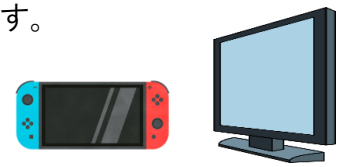
3/31(日)9:30～【先着順・要申込】
窓口、電話、FAXにて申込受付
※生きがい活動・運動系講座に参加決定している方は、4/6(土)9:30～欠員募集

体験会

eスポーツとは、「Electronic Sports(エレクトロニック・スポーツ)」の略称で、ゲームをスポーツ競技として捉える際の名称です。

eスポーツ体験会

ゲームが初めての方
大歓迎！



4/29(月)
①10:00～11:30
②13:30～15:00

①、②を選んでください
お1人1つのみの申込です

各12名【要申込・先着順】

4/15(月)9:30～
窓口、電話、FAXにて申込受付

講師：健康ゲーム指導士(いきいきセンター職員)

申込不要

青春うたごえ倶楽部 みんなで歌う、 青春うたごえ



(共催)ちばいきいき市民の会

月1回 第1火曜日
初回 4/2(火) 14:00～15:30
次回 5/7(火) 【開場 13:30】

※先着40名程度
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♪お気軽にお越し下さい

予告

短期講座 4回コース

はじめての太極拳

🕒 5/24、6/14、28、7/12 (金曜日)
14:30~16:30

👤 16名【要申込・抽選】



☎️ 5/1(水)9:30 ~ 5/10(金)
窓口、電話、FAXにて申込受付

新規

4月より新しく登録した
同好会を紹介します♪

😊 **土気3B同好会**
第1・3(木) 9:30~11:30

😊 **気功同好会**
第2・4(日) 12:00~14:00

新規会員募集の同好会
多数ございます。
お気軽にお問い合わせください♪



活動報告

土気いきいきセンターフェスティバル

3月2日~14日 作品展示会

同好会(楽彩会・なずなの会)
生きがい活動、個人作品
やさし〜ど の作品を展示しました。
期間中、延べ約300名の方にお越し
いただきました。

3月3日 学習発表会 & ハープのコンサート

同好会(シニアズンバHope・吹矢クラブ、詩吟同好会)
の発表とピエント・フェリスさんによるハープの演奏をおこ
なしました。
「参加型で観客も楽しめた」「一生懸命にやっていて
大変良かった」「ハープの音色に気持ちがいやわらいだ」
との感想をいただきました。

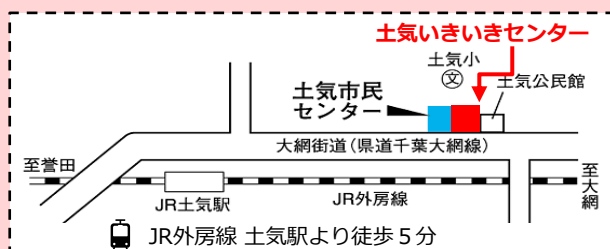


ご参加・ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。

- ◇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。

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