

越智いきいきセンターだより

令和6年4月号



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

〒267-0055 緑区越智町822-7

電話043-205-1290

FAX043-205-1291

越智いきいきセンターとは？

60歳以上の方を対象に、明るく生きがいを高めることを目的として、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション等を行う高齢者のための施設です。

「令和6年度のスタートです。」

令和5年度では、越智いきいきセンターをご利用いただき誠にありがとうございました。令和6年度も引き続き多くの方にご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

春ですよ!【事業の募集・ご案内】身体を動かしましょう!

越智いきいきセンターでは、主催事業について欠員等があり募集中のものもありますので窓口にお気軽にお問合せ下さい。

現在、募集中の事業は・・・

① 「生きがい活動」支援通所事業 火曜日～金曜日に欠員があります。
介護予防を目的として趣味活動や教養講座を行い、楽しく過ごしていただきます。
午前、午後、1日の3パターンから時間を選択できお友達作りにもなりますよ!!
詳細についてはお気軽に窓口までお問い合わせ下さい。

② 「越智いきいき体操」第1.3木曜日 13:30～14:30
介護予防指導士による体操教室です。身体を動かす習慣を身につけましょう。

③ 「越智脳トレ教室」第2.4火曜日 13:15～14:15
介護予防の1つとして認知症予防を楽しく体験します。指先トレーニングやレクも脳活性化を図ります。みんなで楽しく脳トレです。

【お問い合わせ】

☎043-205-1290 FAX043-205-1291



春になったら出かけたくくなりますよ!桜の名所「青森県 弘前城」

「桜の城」とも称され、江戸時代を彷彿とさせる町並みと相まった桜の様はおススメ!
桜の見ごろは4月下旬から5月上旬とのこと。青森まで出かけますか?

関東だと「日光街道桜並木」はいかがでしょう。

栃木県日光市東照宮を起点として有名なのは杉並木、そこから宇都宮に向かう沿道は
両側に約16kmに渡り、見事な桜並木が続きます。見ごろは4月中旬ごろです。



令和6年(2024年) 4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 定期休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

★ 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**を引き続きお願いしています。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：一般開放については個人利用等にご利用いただけますので受付でご確認下さい。

☆ **ロビーは、マッサージ機（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	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
2	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	水		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	木	ボディーケアS・いきいき体操	○	ボディーケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
7	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
8	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
9	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	○
10	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	木	ボディーケアS・おおかぶ会	○	ボディーケアS	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
12	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
14	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
15	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
16	火		○	(講)歌って健康	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	水		○	○	(講)ヨガピラー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	木	ボディーケアS・いきいき体操	○	ボディーケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	金		○	○	(講)スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
21	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
22	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
23	火	越智脳トレ教室	○	(講)3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	木	ボディーケアスクール	○	ボディーケアS	(講)理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	金		○	○	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
28	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
29	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
30	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○

※看護師の健康相談について、毎週土曜日の午前、月曜日終日は看護師が不在となりますので健康相談はお休みとなりますので予めご了解下さい。