

あやめ台いきいきだより

「仲間作り」と「介護予防」で、シニアの元気と健康を応援!!

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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。

歌声サロンあやめ

講演会 ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

先着
50名

4月14日(日) 13:30~15:00

懐かしいあの歌、あの名曲と一緒に歌いませんか。全曲、講師のギター生演奏でお届けします。青春の熱き思い出を胸に、素敵な時間を…。

- 講師 渡邊 聡 先生
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 3/28(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



教えて!!介護保険

講演会 いざという時のために知っておこう!!

先着
16名

4月15日(月) 10:00~11:00

「介護保険って何ができるの?」「どうやって、どこに申請するの?」そんな介護保険制度について、わかりやすく解説します。

- 講師 あんしんケアセンター園生
- 対象 市内在住20歳以上の方
- 申込 3/28(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



短期講座「ヨガビリー」

講座 いま話題のシニア向けエクササイズ!

先着
16名

- ① 4月24日(水)
- ② 5月 8日(水)
- ③ 5月22日(水)
- ④ 6月12日(水)
- 各回とも14:30~16:30【全4回】

ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習できます。内容は初めての方向けです。この機会にぜひご参加下さい。

- 申込 3/28(木)~4/7(日)
窓口・電話・FAXにて受付します。
応募者多数の場合は抽選です。



フォークソング de 介護予防

講演 音楽のチカラで健康を目指そう!

先着
50名

4月29日(月) 14:00~15:00

歌と生演奏で素敵なひとときを…

あの頃、あの思い出を胸に、懐かしのフォークソングと一緒に聴き、歌いましょう。当日はギターバンド「グラスサウンド」による全曲生演奏、生歌声でお届けします。

- 出演 grass sound(グラスサウンド)
- 申込 3/28(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



いきいき健康測定デー ストレスチェック測定

手軽にできる! あなたの健康度チェック!!

先着
30名

4月15日(月)・4月22日(月)
9:30~12:00、13:00~16:00

ストレスチェックしてみませんか。画面を押すだけの簡単操作♪1人数分程度で気軽に測定できます。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



あやめ台いきいき体操

楽しく運動! しっかり実感! 月2回の健康習慣♪

先着
25名

コース名	週・曜日	時間	定員	初回
火曜A	2・4火曜	9:30~10:30	25人	4月23日(火)
火曜B	2・4火曜	10:40~11:40	25人	4月23日(火)
土曜	1・3土曜	10:00~11:00	25人	4月20日(土)

- 内容:筋トレ・ストレッチ等を座位を中心に楽しく運動します。当センター指導員が担当します。
- 期間:4月~9月の6か月間、月2回。
- 対象:「ボディケアスクール」に参加していない方。
- 申込 3/28(木)~4/7(日)
窓口・電話・FAXにて受付します(応募者多数は抽選)
- ※「生きがい活動」「講座 イスdeリラックス&筋トレ」に参加していない方を優先します。



4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 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
2 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
3 水	シニアダグ体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
4 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
5 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		
6 土	麻雀		脳トレ広場	生きがい活動		
7 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
8 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
9 火	麻雀	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
10 水	麻雀	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
11 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		
12 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		
13 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
14 日	自主体操10時	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	生きがい活動		
15 月	教えて！介護保険	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
16 火	麻雀	自主体操	講座 イスでリラックス&筋力	生きがい活動		
17 水	シニアダグ体操10時	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
18 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
19 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		
20 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		
21 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
22 月	健康体操同好会	講座 みんなで歌う叙情歌	太極拳清流	コントラクト ブリッジ	麻雀	
23 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		
24 水	講座 書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガピリー	生きがい活動		
25 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		
26 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		
27 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
28 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
29 月	×	フォークソングで介護予防 14時	脳トレ15:30	×		
30 火	麻雀		脳トレ広場	生きがい活動		

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。



■3/3(日)体操★レクリエーション

YouTube等で人気の「てつまる先生」の体操 & レク講演会を開催しました。頭と身体を使ってしっかり介護予防(*^▽^*)♪笑顔と笑い声も絶えない2時間でした！

→今後も運動・レク系イベントをお楽しみに♪
・いきいき体操4~9月コース



■3/10(日)弦楽三重奏Springコンサート

皆さまのリクエストにお応えして開催しました。出演は、いつも大人気「Cioa~チャオ~」さん♪クラシックや日本の春の歌など全10曲を熱演！素敵なお時間でした(*^▽^*)★

→今後もいきいきの音楽イベントをお楽しみに♪
・4/14(日): 歌声サロンあやめ
・4/29(月): フォークソングde介護予防

あやめ台いきいきセンターの健康相談

健康や身体・こころの相談などについて看護師が相談をお受けします。

■時間 9:00-12:00、13:00-17:00上記のうちで約30分程度

■申込 予約不要(電話・窓口で事前予約も可。)

■費用 無料です。

※事業や利用状況により、実施できない日時やお待ちいただく場合がございます。

◎こんな方にお勧めです。

- ・心配な事を話したい方。
- ・不安な事を聞いてほしい方。
- ・健康の事で相談したい方。
- …など



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

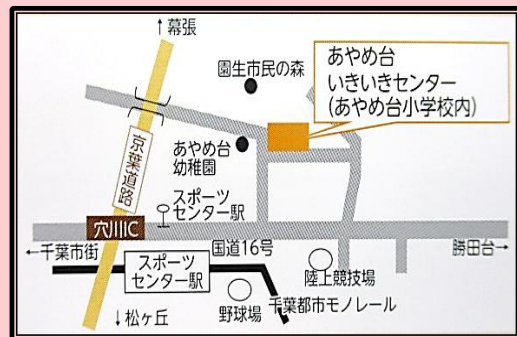
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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