



土気いきいき センターだより

令和
6年
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！



～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

太極拳に興味のある方、ゆったりと運動をしたい方 必見です！
(楊名時太極拳)

初心者向けの
内容です♪



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
※応募者多数の場合は抽選をします

楽しくできる 新しい介護予防！

eスポーツ体験会

① 5/20(月)13:30～15:00

【太鼓ゲーム】

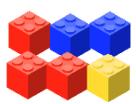
音楽に合わせて太鼓を叩きます



② 5/26(日)10:00～11:30

【パズルゲーム】

同じ色をつなげて消します



各10名
【要申込・先着順】
※両日申込OK！

5/6(月)9:30～
窓口、電話、FAXにて
申込受付

ヨガ+リハビリで「ヨガビリー」!!

やさしいヨガビリー

5/30(木)
10:00～12:00

イスでかんたん指ヨガと
マットで無理なく動かす
やさしいヨガを行います



20名【要申込・先着順】
5/14(火)9:30～
窓口、電話、FAXにて申込受付

指先で簡易測定！

血管年齢測定会

5/17(金)、18(土)、19(日)
10:00～16:00

ロビーで実施しています
ご都合の良い時に、
気軽にご参加ください



血管の弾力性・硬さから血管自体の年齢を
測ります。動脈硬化にかかわる指数となります。
この機会に自身の健康チェックをしませんか？

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
5/7(火) 14:00～15:30
次回 6/4(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

活動報告

生きがい活動支援通所事業



月に1回、外部から講師をお招きして
様々なことを行う「教養講座」
4月は春のフラワーアレンジメントでした。
やり方やコツを分かりやすくご指導いた
だき、素敵に出来上がりました。

「自宅に飾るのが楽しみ」と笑顔で持ち帰られていました。
☆年度途中からの参加も可能です。お問合せください☆



みんなで歌う、青春うたごえ



4月より、あすみが丘プラザから土気いきいきセンターに
会場を変更して、月に1回実施しています。
ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて、季節の曲や
唱歌、フォークや歌謡曲など15曲程歌います。
和気あいあいとした雰囲気、楽しく歌うことができます。
申込不要のため気軽に参加できます。ぜひお越しください♪
☆5月7日に開催します。詳細は表面をご覧ください☆

～ 専門職派遣事業のご案内～

地域で活動しているサロン・老人会・サークル等に介護予防指導士が
出張し体操やレクリエーション等を実施する事業です。

内容はご希望に応じて相談できます。

お電話にて簡単に申込できますので、お気軽にご利用ください♪



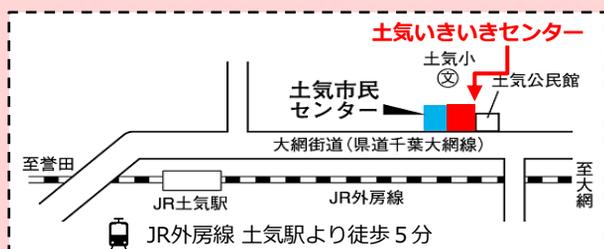
～活動実施例～

- ・体操（ストレッチ・筋トレ・脳トレ等）
- ・ポッチャ、モルック
- ・eスポーツ
- ・健康測定（血管年齢・脳年齢等）など

～出張先実績～

- ・大木戸台サロン
- ・大椎台サロン
- ・もみじサロン
- ・サロンおちゃっこ など

- ◇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