



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、千葉市に住所を有する
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！



夏の体操教室のご案内

欠員
募集

ボディケアスクール

7~9月 第1~4 木曜日
13:30~15:30 (全12回)

理学療法士が講師となり、
ストレッチや筋力トレーニング等
をおこないます。



ボールを使った体操も人気♪



欠員 5名

5/22(水)~6/7(金) 【要申込・抽選】
窓口、電話、FAXにて申込受付 ※抽選日 6/14

ミニボディケアスクール

7~9月 第1、2、3 水曜日
13:30~14:30 (全9回)



理学療法士が講師のDVDを
見ながら行う運動教室です
※職員は入室しません
対面の指導はありません



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

6/17(月)9:30~ 【要申込・先着順】
窓口、電話、FAXにて申込受付

イベントの お知らせ



いろいろなパズルで脳トレ！

タングラム・Tパズルに挑戦してみましょう！ 6/18(火)14:00~15:00
大人も夢中になるパズルで脳トレ実感☆



20名



6/3(月)9:30~ 【要申込・先着順】
窓口、電話、FAXにて申込受付



新しい介護予防！

eスポーツ一般開放

申込
不要

- ・6月2日(日) 10:00~12:00/14:00~16:00
- ・6月17日(月) 14:00~16:00
- ・6月22日(土) 10:00~12:00/14:00~16:00
- ・6月30日(日) 10:00~12:00/14:00~16:00

上記の日時に直接ご来館ください
職員がゲームの操作方法等 説明します
お一人でも、お仲間とでも♪

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

申込
不要

月1回 第1火曜日
6/4(火) 14:00~15:30
次回 7/2(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

eスポーツってなに？



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。今年度よりねんりんピック(全国健康福祉祭)の正式種目になる等大変注目されています。



★ボリングゲーム★
実際に投げる動作をします
運動にもなります♪



★太鼓ゲーム★
音楽に合わせて太鼓を叩きます
脳トレにも最適です♪

「eスポーツ一般開放」にて
体験することができます！
詳しくは表面をご覧ください



※写真の一部を加工しています

活動報告

5月17, 18, 19日

血管年齢測定会

ロビーにて血管年齢測定を行いました。
3日間で101名の方にご参加いただきました！
土気地域の皆さまの健康意識の高さがうかがわれました。

土気いきいきセンターでは、健康測定や講話など
健康に関するイベントを年に数回実施しています。
センターだより等でお知らせしますので、チェックして下さい♪



いきいきセンターでは、各種の相談事業もおこなっております。

- ◆生活相談(福祉専門職による相談)
- ◆健康相談(看護師による相談)
- ◆PT相談(理学療法士による相談) ※予約制

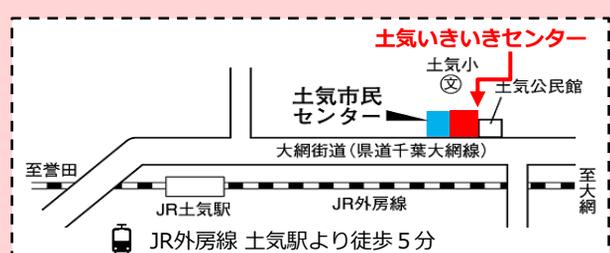
おひとりおひとりに寄り添ってお話や悩みをお聞きします。
どうぞお気軽にご利用ください。

- ◇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