



いきいきセンターだより  
令和6年6月号

〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

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。

## ミニボディケアスクール開講しました！

新しく4月26日金曜日よりミニボディケアスクールが開講いたしました！

ボディケアスクールの応募が多数あり参加できなかった方や気軽に体験したい方へDVDによる理学療法士の自主体操としてミニボディケアスクールを開講いたしました。2名の理学療法士による体操を毎週交互に行います。

ポイント

DVDを見ながらの自主体操となるので、自分のペースで休みながらできます！

開催日時：毎週金曜日（第5週除く）10:00～11:00 定員20名

4月26日、5月3、10、17、24日、6月7、14、21、28日

## 健康フェスティバル開催！！

6月30日（日曜日）越智いきいきセンターにて健康フェスティバルを開催いたします。

普段測定をする機会のない骨密度測定や脳年齢測定、血管年齢の測定会を実施！

また、看護師による健康相談や理学療法士による個別相談も実施予定です！

開催時間は下記のとおりです。各時間帯10名様のご予約制となっております。

予約は6月1日から開始いたします。この機会に是非健康測定をしてみたいかどうか？沢山のご応募お待ちしております！

- |               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| ・ 10:00～10:30 | 10名様 | ・ 10:30～11:00 | 10名様 |
| ・ 11:00～11:30 | 10名様 | ・ 11:30～12:00 | 10名様 |
| ・ 13:00～13:30 | 10名様 | ・ 13:30～14:00 | 10名様 |
| ・ 14:00～14:30 | 10名様 | ・ 14:30～15:00 | 10名様 |

お問い合わせは 電話 043-205-1290 FAX043-205-1291 までお気軽に！

# 令和6年(2024年) 6月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

## 【ご案内】

ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★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：一般開放につきましては個人利用等でご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子(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	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
2	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
3	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
4	火		○	講・歌って健幸	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	水		○	○	講・ヨガピリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
9	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
10	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
11	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
12	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	木	ディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
15	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
16	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	○	○
17	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
18	火		○	講・歌って健幸	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	水		○	○	講・ヨガピリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
21	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
22	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
23	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
24	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
25	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	○
26	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
27	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	土		△	○	○	○	○	○	○	○
30	日	健康フェスティバル	○	健康フェスティバル			健康フェスティバル			

※看護師による健康相談につきましては毎週土曜日午前と月曜日終日は看護師不在のためお休みとなります