

# 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!!

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。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

## ボディケアスクール 欠員募集(7~9月コース)

抽選  
4名

📅 7~9月の毎週金曜(全12回※5週除く)  
🕒 13:30~15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に向けた運動教室です。理学療法士や介護予防指導士が担当します。

●申込 5/22(水)9:30~6/7(金)締切後、6/14(金)に抽選

※対象条件、優先順位など詳細は窓口にお問い合わせ下さい。



## 脳年齢測定デー

測定会 気軽にできる楽しいいきいき健康測定会!!

📅 6月10日(月)・6月17日(月)  
🕒 9:30~12:00、13:00~16:00

あなたの脳年齢を測ってみませんか。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。



## 短期講座 講座「スマートフォン初級コース」

定員  
12名

📅 ① 6月26日(水) ③ 7月24日(水)  
② 7月10日(水) ④ 7月31日(水)  
🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

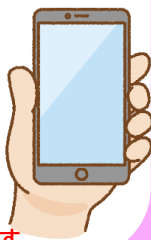
スマートフォンの基本操作からLINEやQRコードについて学べます!

スマートフォンを使って、お友達と親睦を深めましょう!  
★ご自身のスマートフォンをお持ちください

●申込 5/31(金)9:30~6/9(日)

窓口・電話・FAXにて受付します。

応募者多数の場合は6/12(水)に抽選を行います。



## 講演会「シニアヨガ」

講演会 誰でも簡単。ヨガで心も身体もリフレッシュ!

先着  
16名

📅 6月30日(日) 🕒 10:00~12:00

初めての方、大歓迎!

ヨガで身体の中からリフレッシュしながらいつまでも自分で動ける身体づくりをしましょう!

●対象 市内在住60歳以上の方  
●費用 無料

●申込 6/3(月)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付



## 講演会 「老化は止められる? &ベジチェック」

先着  
30名

📅 6月22日(土) 🕒 13:00~15:00

老化を遅らせる3つのポイントを紹介いたします!

最後に健康フェスティバルで実施したベジチェックを行います!

健康フェスティバルに参加された方、初めての方でもご参加できます!

●対象 市内在住60歳以上の方  
●費用 無料

●申込 6/3(月)9:30~先着順  
窓口・電話・FAXにて受付



予告

稲毛区保健福祉センター健康課 共催事業

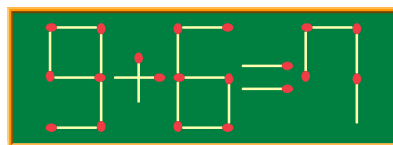
先着  
15名

## 男性限定食事セミナー

📅 7月29日(月) 🕒 13:30~15:00

詳細は次号(7月号)をご確認ください。

## 脳トレ 問題



マッチ2本動かして正しい式にしてください  
答えは次号(7月号)にて!

# 6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。

時間	会場	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	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		
2	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
3	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	歯つぴー健口教室	脳トレ広場	WAの会
4	火	脳トレ広場	自主体操	講座 イでリラックス&筋力	生きがい活動		
5	水	シニアリーグ体操10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
6	木	自主体操10時	麻雀	園生PCクラブ	生きがい活動		
7	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		
8	土	自主体操10時	麻雀		生きがい活動		
9	日	自主体操10時	脳トレ広場		麻雀		
10	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	
11	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
12	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
13	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		
14	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
15	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		
16	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
17	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	歯つぴー健口教室	麻雀	
18	火	麻雀	自主体操	講座 イでリラックス&筋力	生きがい活動		
19	水	シニアリーグ体操10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
20	木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
21	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		
22	土	自主体操10時	講演会 老化は止められる? 13:00	脳トレ16:00	生きがい活動		
23	日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
24	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	
25	火	いきいき体操	交流サロン・アイリス 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
26	水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
27	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		
28	金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
29	土	麻雀	脳トレ広場		生きがい活動		
30	日	シニアヨガ10時	脳トレ広場13時~		麻雀		

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。

## 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

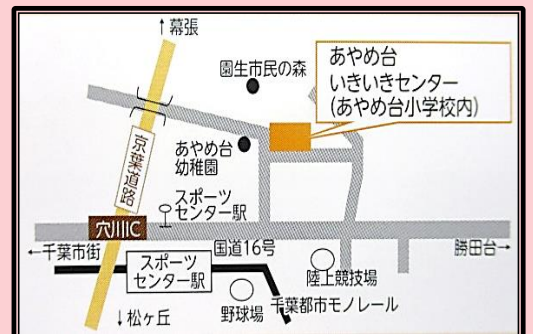
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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