



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。



SPECIAL EVENT 弦楽三重奏サマーコンサート

先着
50名

📅 7/28(日) 🕒 10:30~11:30
(10:00開場)

毎年大人気の弦楽三重奏コンサート!!
弦楽の奏でるハーモニーをぜひ聴いて
暑い夏を乗り切りましょう(*^▽^*)★

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 7/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付

いきいきセンターの介護予防教室 「生きがい活動」体験説明会

先着
10名

📅 7月21日(日) 🕒 10:00~11:00

当センター介護予防教室「生きがい活動」
のプログラムが体験できます♪
どんな事業なのか!?この機会にぜひ
一緒に体験してみませんか?(無料)



- 対象 「生きがい活動」に興味のある65歳以上の方
- 申込 7/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



稲毛区保健福祉センター健康課 共催事業
男性限定食事セミナー
～食から変える自分の身体～
できる男の健康講座!!

先着
15名

📅 7月29日(月) 🕒 13:30~15:00

人生100年時代!!まだまだ元気に過ごしたい!
そんなあなたを管理栄養士が応援します★
◇フレイル、低栄養予防について
◇体組成測定(ペースメーカー装着の方は測定できません。)
◇健康維持のためのタンパク質摂取について
◇試食もあります!(**試食代100円**かかります。)



- 対象 市内在住65歳以上の男性
- 申込 7/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



歌声サロンあやめ

先着
50名

講演会 ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

📅 7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 6/27(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



今からはじめる! スマートフォン体験【入門編】

先着
20名

📅 7月30日(火) 🕒 12:00~14:00

スマートフォンの持参は不要♪♪
初心者でも安心!!
スマートフォンの基礎操作が学べます。
是非、この機会にスマートフォンについて
学びませんか?



- 申込 7/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付



知っておきたいお墓の知識 ～お墓の付き合い方～

先着
16名

📅 7月4日(木) 🕒 12:00~14:00

「お墓」で知っておきたいことを
行政書士など専門職の方が
分かりやすく解説します。

墓じまい



- 対象 市内在住60歳以上の方
またはご家族(60歳未満の方も可)
- 申込 6/27(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付

7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	歯っぴー健口教室	麻雀	WAの会
2 火	脳トレ広場	自主体操	講座 イスでリラックス&筋力	生きがい活動		
3 水	シニアリーダ-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	講演会「知っておきたいお墓の知識」	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	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		
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	講座 みんなで歌う叙情歌	太極拳清流	コントラフトブリッジ	麻雀	
9 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
10 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
11 木	絵手紙あやめ会	ポツチャあやめ台	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	脳トレ16:00	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13:30~	脳トレ広場15:30	麻雀		
15 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀		
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	シニアリーダ-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	麻雀	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	コントラフトブリッジ	麻雀	
23 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		
24 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 スマートフォン初級	生きがい活動		
25 木	絵手紙あやめ会	ポツチャあやめ台	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	脳トレ16:00	生きがい活動		
27 土	自主体操10時	麻雀		生きがい活動		
28 日	弦楽三重奏コンサート(10:30~11:30)	脳トレ広場13:00	歌おう会	×	麻雀13:00	
29 月	脳トレ広場	講演会 男性向け食事セミナー 13:30~15:30	脳トレ16:00	麻雀		
30 火	脳トレ広場 9:30~10:30	×	講演会 今からはじめるスマートフォン体験	脳トレ広場15:00		
31 水	麻雀	脳トレ広場	講座 スマートフォン初級	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。

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

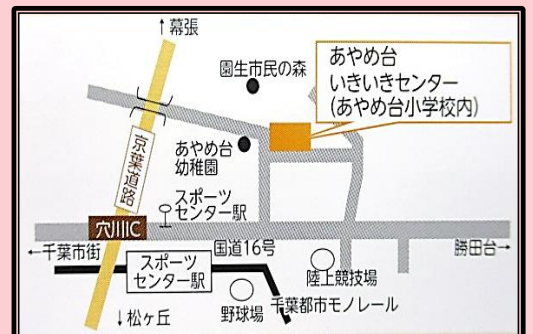


社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門
千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 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