



土気いきいき センターだより



8 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！



後期から始まる介護予防の活動

生きがい活動



支援通所事業

体操・脳トレ・スポーツレク・制作など
豊富なプログラムと仲間づくりができる

🕒 10月～3月 週1回
(火)～(土)のお好きな曜日
10:00～15:00または半日利用

※65歳以上かつ介護認定を受けていない方が対象



運動だけではなく
切り絵や折紙など
ものづくりも大人気！

ボディケアスクール

(機能回復訓練)

いきいきの体操教室！
ストレッチや柔軟・筋トレなど
理学療法士が講師で分かりやすい



🕒 10月～12月 または 1月～3月
毎週(木)13:30～15:30 全12回



ボールを使った
運動は全身に
効きますよ☆

【申込】下記の方法で8月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより 8月号」をご覧ください
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(8/1～申込可)

選べる！

シニアのための スマホ講座



スマホの利用経験、携帯会社に関係なく
どなたでも安心してご参加いただけます☆

- ① 入門編 8/20(火) 13:30～15:30
- ② 基本と防災 8/27(火) 13:30～15:30
- ③ 基本とLINE 8/30(金) 10:00～12:00
- ④ 基本とキャッシュレス 8/30(金) 13:30～15:30



講師：ソフトバンク(株)
スマホアドバイザー

※講座中は貸出機スマートフォン(android)を使用します

各20名
①～④ 複数申込OKです！

📞 8/1(木)9:30～【要申込・先着順】
窓口、電話、FAXにて申込受付

予告

恒例！秋の爆笑 土気落語会

いきいきセンター
土気公民館
共催事業



🏠 土気公民館 講堂

🕒 9/20(金) 13:30~15:00

👤 40名(年齢制限なし)

☎️ 9/3(火)~8(日)【抽選】
窓口、電話にて申込受付
(土気公民館でも受付可)

活動報告

看護師講話 ~栄養バランス~

生きがい活動では、いきいきセンターの看護師が定期的に健康講話を行っています。
今回は「栄養バランス」がテーマで
普段の食事を振り返りました。
気づくことが難しい栄養の偏りを
発見することができました。
「これからの食事に活かしたい」
と皆さま前向きに参加されていました。



どなたでも看護師の健康相談をご利用いただけます。火曜~土曜日に直接お越しください☆

e スポーツ 一般開放日

テレビゲームで介護予防！

- ・8月 5日 (月) 14:00~16:00
- ・8月12日 (月) 10:00~12:00
- ・8月18日 (日) 10:00~12:00 / 14:00~16:00
- ・8月24日 (土) 14:00~16:00

上記の日時に直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪

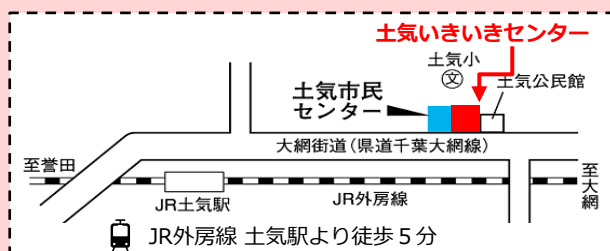
太鼓、スポーツ
パズルのゲーム
ができます☆



- ◇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
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