



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

いきいきセンターの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜
15名

📅 10月～来年3月(6か月)
火～土曜いずれかを選択 毎週1回
🕒 10:00～15:00(半日のみも可)

介護が必要となることを予防して、自立した生活の維持を目指します。体操や脳トレ・スポレク等を皆さんと楽しく行い、交流します。



●対象 市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方

●申込 8/1(木)～8/10(土)消印有効

詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。

理学療法士等による運動教室 ボディケアスクール

各コース
18名

📅 10～12月または1～3月(3か月)
毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)
🕒 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。



●対象 市内在住60歳以上で職員の介助なく参加が可能な方

●申込 8/1(木)～8/10(土)消印有効

詳細は、市政だより8月号・ホームページ等をご確認下さい。



短期講座「パソコン初級コース」 パソコンについて学びませんか?

抽選
12名

📅 ① 8月28日(水) ③ 9月25日(水)
② 9月11日(水) ④ 10月9日(水)
🕒 各回とも14:30～16:30【全4回】

パソコンの基本操作からWordについて学べます!

パソコンを使って画像入りの文章を作成してみましょう!



●申込 7/27(土)9:30～8/6(火) 窓口・電話・FAXにて受付します。
応募者多数の場合は8/9(金)に抽選を行います。



① 認知症サポーター養成講座

講演会

📅 8月19日(月)
🕒 10:00～11:30

先着
16名



② イス健康体操

📅 8月30日(金)
🕒 13:00～15:00

先着
16名



③ 笑いヨガ

📅 8月31日(土)
🕒 10:00～12:00

先着
30名



●対象 ①:市内在住20歳以上の方 ②③:市内在住60歳以上の方
●申込 8/4(日)9:30～先着順 窓口・電話・FAXにて受付。



スマートフォン講座



No.	講座名	日時	定員
①	スマホの基本+LINE体験教室	8/15(木) 13:00～15:00	20名
②	スマホの基本+キャッシュレス教室	8/21(水)13:00～15:00	20名

●対象 市内在住60才以上の方
●申込 8/2(金)9:30～先着順
窓口・電話・FAXにて受付



eスポーツ体験会

日時	定員
① 8/29(木)10:00～12:00	16名

eスポーツは認知機能の向上に効果があります

●対象 市内在住60才以上の方
●申込 8/2(金)9:30～先着順
窓口・電話・FAXにて受付



映画上映会

■日時 8月4日(日) 9:30～11:30 『ローマの休日』
8月11日(日)11:30～12:30 『綾小路きみまろ 爆笑!エキサイトライブ』
8月18日(日)9:30～11:30 『山下清物語 裸の大将放浪記』
●申込不要 当日直接お越しください!



8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 木	自主体操10:00	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
2 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		
3 土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
4 日	映画上映会	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
5 月	松花クラブ	脳トレ広場	自主体操	麻雀	WAの会	
6 火	脳トレ広場	自主体操	講座 伏でリラックス&筋力	生きがい活動		
7 水	シニアリーグ 体操10:00	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
8 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		
9 金	脳トレ広場	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
10 土	自主体操10:00	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
11 日	自主体操10:00	映画上映会11:30	脳トレ広場13:00	麻雀		
12 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	麻雀		
13 火	いきいき体操10:00	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
14 水	麻雀	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
15 木	自主体操10:00	講演会 LINE体験 13:00	脳トレ広場	生きがい活動		
16 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		
17 土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
18 日	映画上映会	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
19 月	講演会 認知症サポーター 養成講座 10:00	脳トレ広場	自主体操	麻雀	脳トレ	
20 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
21 水	シニアリーグ 体操10:00	講演会 スマホキャッシュレス 13:00	脳トレ広場	生きがい活動		
22 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		
23 金	脳トレ広場	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
24 土	自主体操10:00	麻雀		生きがい活動		
25 日	自主体操10:00	脳トレ広場	歌おう会	麻雀		
26 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	
27 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	
28 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 パソコン初級コース	生きがい活動		
29 木	eスポーツ体験会10:00	麻雀13:00	脳トレ広場15:30	生きがい活動		
30 金	麻雀	講演会 イス健康体操13:00	脳トレ広場15:30	生きがい活動		
31 土	講演会 笑いヨガ10:00	麻雀13:00	脳トレ広場15:30	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