



# 土気いきいき センターだより



令和  
6年  
月号  
**9**

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！



## 高齢者福祉講座（後期）

### はじめての太極拳

10月～翌年2月 全8回  
第2・4(金) 14:30～16:30

太極拳は全身運動になるため、  
バランス力や筋力向上にも  
役立ちます（楊名時太極拳）



※短期(4回)講座受講者の方も応募できます

### 若返り体操～姿勢と呼吸法～

10月～翌年2月 全8回  
第2・4(土) 9:30～11:30

東洋医学に基づく健康法の講話や、  
体ほぐし、筋力アップ等を行います  
若々しくいるための健康づくりをしませんか？



※前期に同講座を受講した方はお申込できません

【申込】下記の方法で9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9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(9/1～申込可)

## 恒例!!秋の爆笑 土気落語会

9/20(金) 13:30～15:00

出演  
NPO法人  
フォーエヴァー  
秋探し  
みんな笑顔の  
土気客席へ



土気公民館 講堂

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)

いきいきセンター・土気公民館 共催事業

総泉病院連携 健康講座

### 栄養 毎日を元気に過ごす シニアのための食生活

9/24(火) 14:00～15:00

フレイル予防には食事が大切！  
管理栄養士が分かりやすくお伝えします



### 運動 転倒しないための身体づくり

9/30(月) 10:00～11:00

理学療法士による実践型セミナーです  
実際に体を動かしながら学びましょう！



各 20名

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

※それぞれお申込が必要です

申込要  
不

青春うたごえ倶楽部

# みんなで歌う、 青春うたごえ



(共催)ちばイキイキ  
市民の会

月1回 第1火曜日

9/3(火) 14:00~15:30

次回10/1(火)【開場 13:30】※先着40名程度

ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて歌謡曲など  
皆で歌います♪お気軽にお越し下さい

※駐車場の台数が限られているため、公共交通機関をご利用  
ください。皆様のご協力をお願いいたします。

短期4回講座

予告

## 薬膳&ヨガ~秋冬養生~

10/28、11/11・25、12/9  
(月曜日) 12:00~14:00



料理に活かせる簡単な薬膳講義と  
ヨガを体験してみませんか?



10/1(火)~10(木)【抽選】  
窓口、電話にて申込受付

## 活動報告

### 世代間交流 わくわくマジックショー

夏休みの思い出づくりに、子どもから大人まで一緒に楽しめる マジックショー を開催しました！  
出演いただいたのは、地域の集いやアフタースクール等で依頼殺到中の『末広奇術会』さんです。  
目の前で次々とマジックが繰り広げられ、会場は大盛り上がりでした！  
「マジックをたくさん見れてワクワクした」「孫と一緒に参加出来てとても楽しかったです」等の感想を  
頂き、久しぶりに鑑賞するマジックを楽しまれていました。



最後にはティッシュを  
使ったマジック体験！  
自宅でもやってみます~♪  
との声が(^▽^)



4名のマジシャン  
による約1時間  
のショーでした！

# e スポーツ

テレビゲームで介護予防！

## 一般開放日

- ・9月 2日 (月) 14:00~16:00
- ・9月 8日 (日) 10:00~12:00
- ・9月23日 (月) 14:00~16:00
- ・9月28日 (土) 10:00~12:00 / 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♪

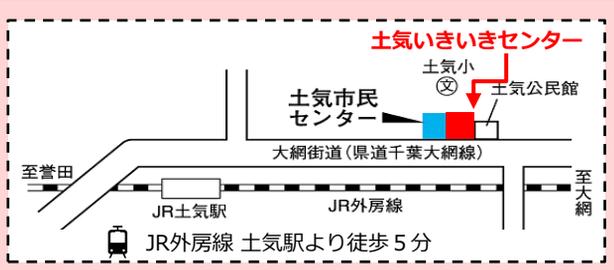
太鼓、スポーツ  
パズルのゲーム  
ができます☆



◇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  
土気いきいきセンター

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