

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します!!



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。

介護予防のための様々な教室・イベント等を開催しています。ご来館をお待ちしております。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

高齢者福祉講座

後期(10~3月)高齢者福祉講座

講座名	回数	週・曜日	時間	定員
太極拳	後期 8回	1・3週 木曜	12:00~14:00	16名
歌って若返り教室	後期 8回	1・3週 火曜	9:30~11:30	20名

ご興味のある方、この機会にぜひ始めてみませんか。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/1(日)~9/10(火) ※抽選
- 往復はがき・ホームページで受付
- ★詳細は市政だより9月号をご覧ください。



①東洋医学も使ってセルフケア

講演会 ~反射区やツボ・むくみ解消~

9/30(月) 10:00~12:00

定員
16名

②いきいき寄席

イベント 笑う門には福来る!! 人気の落語会♪

9/22(日) 10:00~11:30

定員
40名

①②ともに

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 8/30(金)9:30~9/6(金)
- 窓口・電話・FAXにて受付



※応募者多数の場合は9/10(火)に抽選を行います。

シニアリーダー体操

体操で若さを取り戻し、100歳人生を楽しもう!!

定員
20名

後期(10~3月)月2回 全12回 初回:10月2日

第1・3水曜 10:00~11:00

ストレッチ・骨盤体操
筋力トレーニング
脳トレーニング

転倒予防&
認知機能低下予防

稲毛区シニアリーダーが指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/3(火)9:30~9/10(火)

窓口・電話・FAXで受付

応募者多数の場合は9/13(金)に抽選を行います。



男のいきいき体操

やればできる!!筋肉を落とさない男の身体づくり

定員
25名

後期(10~3月)月2回 全12回 初回:10月5日(土)

第1・3土曜 13:30~14:40

ストレッチ、筋力トレーニングなどを主にイスに座って行う、男性限定の体操教室です。

介護予防指導士が指導します。

- 対象 市内在住60歳以上の男性
- 申込 9/3(火)9:30~9/10(火)

窓口・電話・FAXで受付

応募者多数の場合は9/13(金)に抽選を行います。



DVD自主体操教室

1回60分!気軽に始められる健康習慣(*^▽^*)

定員
25名

週・曜日	時間
1・3月曜	14:30-15:30
1・3火曜	12:00-13:00
1・3木曜	10:00-11:00
2・4木曜	14:30-15:30
2・4土曜	10:00-11:00

- 後期10~3月(月2回×6ヶ月)
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/3(火)9:30~9/10(火)
- 窓口・電話・FAXにて受付
- 応募者多数の場合は9/13(金)に抽選を行います。



※1人で複数コース申込可。

あやめ台いきいき体操

コース	週・曜日	時間	定員	初回
火曜A	2・4火曜	9:30-10:30	25名	10月22日(火)
火曜B	2・4火曜	10:40-11:40	25名	10月22日(火)
土曜	1・3土曜	10:00-11:00	25名	10月19日(土)

■実施期間:10月~3月の6か月間

■対象者 市内在住60歳以上の方でボディケアスクールに参加しない方

■申込期間 9/3(火)~9/10(火)

※応募者多数の場合は9/13(金)に抽選を行います。

■申込方法 窓口・電話・FAXにて受付

※生きがい活動・講座「太極拳」・講座「歌って若返り教室」に参加していない方を優先します。

おすすめ



9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 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
2 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
3 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
4 水	シニアサークル体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
5 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
6 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		
7 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		
8 日	自主体操10:00	脳トレ広場		麻雀		
9 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	
10 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
11 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	生きがい活動		
12 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		
13 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		
14 土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
15 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
16 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀		
17 火	麻雀	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
18 水	シニアサークル体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
19 木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
20 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		
21 土	いきいき体操10:00	男の体操13:30	×	生きがい活動		
22 日	いきいき寄席10:00	脳トレ広場	歌おう会	×	麻雀	
23 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	
24 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		
25 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	生きがい活動		
26 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		
27 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		
28 土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
29 日	生きがい全体会10:00	脳トレ広場		×	麻雀11:30	
30 月	講演会 セルフケア10:00	脳トレ広場		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

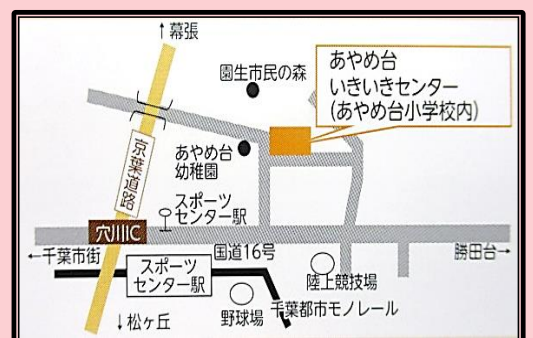
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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