



蘇我いきいきセンターだより

R6 9月号
8月25日発行

もうしばらく、残暑の厳しい日が続きそうです。
休養と睡眠をしっかりとって、栄養価の高い食事と水分補給を
心掛けましょう。

◆ 健康フェスティバル ◆

〈開催日〉 10月6日(日)

無料です

〈受付時間〉 9:30~11:30(50名)
13:00~15:00(50名)



〈対象〉千葉市に住所を有する60歳以上の方

〈内容〉身長・体重・体脂肪・骨密度・血管年齢・
脳年齢測定・看護師による健康相談

〈申込み〉9月20日(金) 9:30~
直接または電話・FAXいずれも可
(FAXの方は氏名・住所・年齢・電話番号・
希望時間を明記)

〈蘇我いきいき体操(後期)〉

☆いきいき体操 A 第1・3金
9:30~11:00 16名

☆いきいき体操 B 第2・4金
9:30~11:00 16名



※千葉市に住所を有する60歳以上の方で、
中央区の生きがい活動支援通所事業、
ボテイケアスクール、高齢者福祉講座
(体操系)の受講が、決定していない方対象

【定員】各16名
【申込み】9月17日(火)~9月30日(月)
直接または電話・FAXいずれも可
※申し込み多数の場合は、10月1日(火)に抽選

〈ミニボテイケアスクール〉 (10月コース)



理学療法士が実演しているDVDを見ながら
体操しましょう!

☆Aグループ 第2・4月 14:30~15:30
☆Bグループ 第2・4水 14:30~15:30

※千葉市に住所を有する60歳以上の方で、
蘇我いきいきセンターのボテイケアスクール
10月コースへの受講が決定していない方対象

【定員】各15名
【申込み】9月17日(火)~9月30日(月)
直接または電話・FAXいずれも可
※申し込み多数の場合は、10月1日(火)に抽選

〈高齢者福祉講座(後期)〉

☆「ヨガビリー(後期)」第2・4木
12:00~14:00 15名



☆「脳キラリン」第2・4火
12:00~14:00 16名



※詳しくは、市政だより9月号をご覧ください

〈イベントのお知らせ〉

申し込み受付中!

☆「まちかどお薬講演会」
9月8日(日) 10:00~11:30



☆「歌声集会」(蘇我コミュニティセンター3階)
9月8日(日) 13:30~15:00



蘇我いきいき元気塾

申し込み受付中!

※お口の不調、食事内容が不安な方におすすめ!
健康寿命を延ばすヒントを見つけましょう

9月10日(火) 17日(火) 24日(火)
(全3回) 10:00~11:30



【対象】市内に住所を有する65歳以上の方
【申込み】中央区保健福祉センター健康課まで

*当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方
がご利用いただける老人福祉センターです。
*センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』
をお見せください。
*ゴミはお持ち帰りください。



千葉市蘇我いきいきセンター
中央区今井1-14-38
TEL(264)6966 FAX(264)6967

9月の部屋空き状況

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
	1		2		3		4		5		6		7	
9:30~11:30			×	福祉講座		×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00				×		×	×	ボディアケア スクール		×	×	×		
14:30~16:30				×		×		×		福祉講座		×		
	8		9		10		11		12		13		14	
9:30~11:30		講演会	×	×	千葉市 共催講座	福祉講座		×		×	×	いき体B		
12:00~14:00		×	×	×	×			ボディアケア スクール			×	×		
14:30~16:30				ミニ ボディアケア	×	×		ミニ ボディアケア		×		×		
	15		16		17		18		19		20		21	
9:30~11:30				福祉講座	千葉市 共催講座	×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00				×		×		ボディアケア スクール		×		×		
14:30~16:30				×		×		×	×	福祉講座		×		
	22		23		24		25		26		27		28	
9:30~11:30			×	×	千葉市 共催講座	福祉講座		×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00		×	×	×	×			ボディアケア スクール			×	×		
14:30~16:30				ミニ ボディアケア	×	×		ミニ ボディアケア		×		×		×
	29		30											
9:30~11:30			×											
12:00~14:00														
14:30~16:30														

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能の場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。