



# 土気いきいき センターだより



10 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！



## 10月から始まる運動教室

### いきいき体操

(10月～翌年3月)



◆筋トレ体操コース

第2、4(月) 10:00～11:00



◆脳トレ体操コース

第1、3(金) 13:00～14:00

気軽に楽しく始められる体操教室です！



期間中 区内のボディケアスクール、同施設の  
生きがい活動・運動系の講座に参加決定して  
いない方 各20名



9/27(金)9:30～【要申込・先着順】

窓口、電話、FAXにて申込受付

※生きがい活動・運動系講座に参加決定して  
いる方は、9/30(月)9:30～欠員募集

### 【ビデオ体操】

### ミニボディケアスクール

(10月～12月)

第1、2、3 水曜日

13:30～14:30 (全9回)



理学療法士が講師のDVDを  
見ながら行う運動教室です

※職員は入室しません  
対面の指導はありません



期間中 同施設のボディケアスクールを  
受講していない方 15名



9/15(日)9:30～【要申込・先着順】

窓口、電話、FAXにて申込受付

どちらも途中からの参加OK！

4回  
講座

### 薬膳 & ヨガ



～秋冬養生～



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



16名(変更の可能性あり)



10/1(火)～10(木)【抽選】

窓口、電話、FAXにて申込受付

### 健康フェスティバル

10/30(水)10:00～15:30



・骨密度測定 ・体組成測定  
・理学療法士の運動相談



↓の時間から選んでください(各枠8名定員)

午前の部 ①10:00～ ②10:30～  
③11:00～ ④11:30～

午後の部 ⑤13:30～ ⑥14:00～  
⑦14:30～ ⑧15:00～



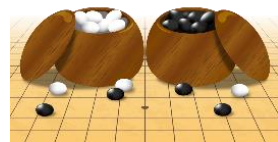
10/7(月)9:30～【要申込・先着順】

窓口、電話、FAXにて申込受付

予告

短期4回講座


# 誰でもわかる！囲碁入門



11/25、12/2・9・16 (月曜日)  
13:30~15:30

はじめて囲碁をする方向けの内容です  
基本的なルールを簡単に学びましょう♪

 16名

 11/1(金)~10(日)【抽選】  
窓口、電話にて申込受付

申込不要

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

10/1(火) 14:00~15:30

次回11/5(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。



## 外部イベント参加決定!!

### ふれあい福祉フェスティバル

10/19(土)、20(日)10:00~16:00

場所:あすみが丘バースモール  
(JR土気駅前)



eスポーツ体験を  
(たいこ)します!  
遊びにきてね☆

# e スポーツ 一般開放日

テレビゲームで介護予防!

・10月5日(土) 14:30~16:30

・10月11日(金) 14:00~16:00

・10月14日(月) 14:00~16:00

※追加日は決定次第、館内掲示にてお知らせします

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☆

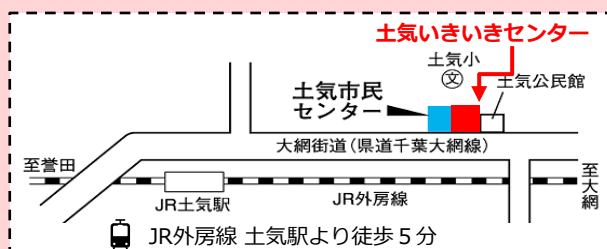


- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。  
ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため  
台数が限られています。

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