



〒267-0055 緑区越智町 822-7

電話番号

043-205-1290

いきいきセンターだより
令和6年10月号

越智いきいきセンターの部屋貸し

現在越智いきいきセンターでは2時間の枠でお部屋の貸し出しを実施しております。活動や練習などで是非お使いください。ご質問、申込は越智いきいきセンターまで。

越智いきいきセンター体操教室 越智脳トレ体操

ストレッチ体操と上半身、下半身の動きや記憶力を混ぜた脳トレで認知症予防や脳年齢若返りを目指しましょう！

毎月 第2第4 火曜日
13:15~14:15

どなたでも参加出来ます！！

ミニボティックアスクール

理学療法士の体操を収めたDVDを見ながら行う自主体操です。気軽に始められ、専門的な体操が出来ます。先生がないので自分のペースで体操できます。

毎週金曜日 10:00~11:00
※第2、5金曜日除く

地域交流 越智落語会

地域交流の場として越智落語会を開催いたします。少し肌寒さも出てくる季節に入ろうとしています。越智いきいきセンターの落語会で笑いながら楽しく過ごし、免疫力を高めませんか？是非ご来館下さい！！

場所：越智いきいきセンター
日時：10月19日13:00~15:00
募集：10月1日より募集開始
主催：NPO法人フォーエヴァー
※千葉市に住所を有する方



講演会 健康太極拳

10月の講演会は「健康太極拳」を実施します。太極拳は「気血（きけつ）」の流れを良くし脳の活性化やリラックス効果があると言われています。また動きも独特で身体の筋力やバランスを鍛える効果も期待できます。

是非この機会に健康太極拳を体験してみませんか？

場所：越智いきいきセンター 集会室
日時：10月31日 木曜日 10:00~12:00
募集：10月3日より募集開始
千葉市に住所を有する60歳以上の方



令和6年(2024年) 10月 越智いきいきセンター予定表

電話 043-205-1290

FAX 043-205-1291

【ご案内】

ご利用時間：午前9時～午後5時15分

★毎月1日現在の予定です。変更が生じる場合がありますので、詳しくは事務室までお問い合わせ下さい。

☆ご入館時は、住所・年齢確認のため、身分証(いきいきカード等)のご提示をお願いします。

部屋の換気、入館の際に手指消毒をお願いしています。マスクは個々の判断となります。

☆健康相談：○は看護師が午前9時から午後5時15分まで勤務。自動血圧計は毎日ご利用いただけます。

☆お部屋貸し：一般開放につきましては個人利用等でご利用頂けますので、受付でご確認下さい。

☆ロビーは、マッサージ椅子(お一人20分程度)、新聞雑誌等の閲覧が出来ます。

日	曜	主催・共催行事	健康 相談	集会室			教養娯楽室			ロビー
				午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	
1	火		○	講・eスポーツ	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	水		○	○	講・ヨガピラー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
3	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
4	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
5	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
6	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
7	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
8	火	脳トレ/ふれあい館脳トレ2	○	○	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
9	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
10	木	ディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
11	金		○	講・ズンバ	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
12	土	世代間交流「鑑識体験」	△	同好会	同好会	○	世代間交流	同好会	○	○
13	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
14	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
15	火	ふれあい館脳トレ	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	水		○	○	講・ヨガピラー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
17	木	ボディケアS・いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
18	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホの基本	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
19	土	落語会	△	落語会			同好会	○	○	○
20	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	同好会	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
21	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
22	火	越智脳トレ教室	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
23	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
24	木	ボディケアS/おおかぶ会	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
25	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
26	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
27	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
28	月	ラジオ体操	×	講・歌とともだち	○	○	ラジオ体操	○	○	○
29	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	水		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
31	木	講演会「健康太極拳」	○	講演会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○

※看護師による健康相談につきましては毎週土曜日午前と月曜日終日は看護師不在のためお休みとなります