

# 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!!

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。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

## 健康フェスティバル

先着 **56名**

測定会 測ってみよう!! 自分の2つの健康値!!

- ✓ 骨密度 ✓ 血管年齢 ✓ 看護師による結果解説
- ✓ 理学療法士による個別相談

■ 10/26(土) 時間は下記から選択できます。

- 🕒 ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00
- ⑤ 13:30 ⑥ 14:00 ⑦ 14:30 ⑧ 15:00

👉ポイント! 予約制なので、待ち時間が少なく出来ます♪



■ 申込期間 10/2(水)9:30~受付

■ 申込方法 窓口・電話・FAXにてお申込み下さい

★予約なしでも、当日空きがあれば参加できます♪



楽しみながら元気になる!!

講演会

## 体操★レクリエーション

定員 **20名**

■ 10月20日(日) 🕒 13:00~15:00

楽しく体操とレクリエーションをしませんか? 介護予防と元気な毎日を目指しましょう!

- 講師 てつまる 先生
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 10/8(火)9:30~10/15(火) 窓口・電話・FAXにて受付
- 応募者多数の場合は10/17(木)に抽選



## 歌声サロンあやめ

講演会

ギターで歌う懐かしの昭和歌謡!!

定員 **50名**

■ 10月13日(日) 🕒 13:30~15:00

懐かしいあの歌、あの名曲と一緒に歌いませんか。全曲、講師のギター生演奏でお届けします。青春の熱き思い出を胸に、素敵な時間を…。

- 講師 渡邊 聡 先生
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/27(金)9:30~10/5(土) 窓口・電話・FAXにて受付
- 応募者多数の場合は10/8(火)に抽選



## 歯科医師講演会

講演会

稲毛区保健福祉センター健康課 共催

- 対象 市内在住60歳以上の方

定員 **16名**

■ 10月29日(火) 🕒 13:30~15:30



## 触って覚える! スマホの基本と防災教室

定員 **20名**

■ 10月31日(木) 🕒 12:00~14:00

- 申込 10/8(火)9:30~10/15(火) 窓口・電話・FAXで受付します。
- 応募者多数の場合は10/17(木)に抽選



短期講座シリーズ(全4回)

講座

## 気功とリズム体操

定員 **16名**

- ① 10月16日(水) ③ 10月30日(水)
- ② 11月 6日(水) ④ 11月20日(水)

🕒 各回とも14:30~16:30【全4回】

気功を練功して心身の調整♪  
リズム体操で筋力・体力を増強!!

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 9/27(金)9:30~10/7(月) 窓口・電話・FAXで受付します
- 応募者多数の場合は10/8(火)に抽選





# 10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。

時間	会場	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	火	脳トレ広場	自主体操	麻雀13:30	生きがい活動		
2	水	シニアリーグ体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
3	木	自主体操10:00	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
4	金	ミニボディーアスクール (9:30~10:50~)	ボディーアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
5	土	麻雀	男の体操13:30	脳トレ広場15:00	生きがい活動		
6	日	脳トレ広場(9:00~13:00停電)			×	日曜クラブ	
7	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
8	火	麻雀		スポーツ吹矢	生きがい活動		
9	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		
10	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		
11	金	クラフトバンド	ボディーアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
12	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
13	日	脳トレ広場	歌声サロン13:30~	脳トレ広場15:30	麻雀		
14	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	
15	火	講座 歌って若返り教室	自主体操	脳トレ広場	生きがい活動		
16	水	シニアリーグ体操10:00	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
17	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
18	金	ミニボディーアスクール (9:30~10:50~)	ボディーアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
19	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		
20	日	PCビギナーズ	講演会 体操レクリエーション 13:00	脳トレ16:00	麻雀	日曜クラブ	
21	月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀		
22	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		
23	水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
24	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		
25	金	クラフトバンド	ボディーアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
26	土	健康フェスティバル			生きがい活動		
27	日	脳トレ広場	歌おう会		麻雀		
28	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	
29	火	麻雀	講演会 歯科医師講演会 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
30	水	麻雀	脳トレ広場	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
31	木	脳トレ広場	スマホの基本と災害	脳トレ広場	生きがい活動		

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。

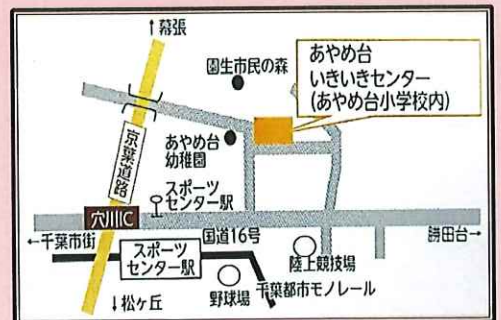
## ◎こんな方にお勧めです。

- ・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