



# 蘇我いきいきセンターだより

R6 10月号  
9月25日発行

長かった夏もようやく終わり、活動しやすい季節になりました。  
日によって寒暖差があるので、食事と睡眠をしっかりとって  
体調をととのえましょう。



## 健康フェスティバル



無料です

【開催日】 10月6日(日)

【受付時間】 9:30~11:30 (50名) ※事前予約制  
13:00~15:00 (50名)

【対象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【内容】 身長・体重・体脂肪・骨密度・足指筋力・握力・血管年齢・脳年齢測定・  
看護師による健康相談

【申込み】 受付中

※ペースメーカーなど埋没型機器をご使用の方は、お申し出ください。  
ストッキング、手のマニキュアはお控え下さい。



### 〈講演会のお知らせ〉

#### ① 「スマホの基本とキャッシュレス」

【日時】 10月29日(火)  
10:00~11:30  
【定員】 16名(事前予約制)  
【対象】 どなたでも

好評につき第二弾!



#### ② 「膝が楽になる体操」

【日時】 10月30日(水)  
10:00~11:30  
【定員】 15名(事前予約制)  
【対象】 千葉市内に住所を有する  
60歳以上の方



【申込み】 10月1日(火) 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・電話番号を明記)

### 〈短期講座のお知らせ〉

#### 「理学療法士による体操」(全4回)

【日時】 11月7日(木) 11月21日(木)  
12月5日(木) 1月16日(木)  
14:30~16:30

【定員】 15名(事前予約制)

【対象】 千葉市内に住所を有する60歳以上の方

【申込み】 10月23日(水) 9:30~10月30日(水)  
直接または電話・FAXいずれも可  
(FAXの方は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記)  
※応募者多数の場合は、10月31日(木) 9:30 抽選



### 高齢者福祉講座(後期) 欠員募集のお知らせ

#### ★「脳キラリン」

第2・4火曜日 9名  
12:00~14:00



【申込み】 9月29日(日) 17:00まで  
直接または電話・FAXいずれも可  
(FAXの方は氏名、住所、年齢、電話番号を明記)

【抽選】 10月1日(火) 10:00  
※既に受講している方及び  
「同一区、同一講座」の連続受講可

### 蘇我センターフェスティバル

【開催日】 12月7日(土)・8日(日)

詳細は後日お知らせいたします♪

\*当センターは、千葉市内に住所を有する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

## 10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
					<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
9:30~11:30						×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00					×	×	×	ボデイケア スクール		×	×	×		
14:30~16:30						×		×		福祉講座		×		
	<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
9:30~11:30	健康 フェスティバル		×			福祉講座		×		×	×	いき体B		
12:00~14:00				×	×			ボデイケア スクール		福祉講座	×	×		×
14:30~16:30				×	×	×		ミニ ボデイケア		×				×
	<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>	
9:30~11:30			×	×		×	×		×	×	×	いき体A	×	×
12:00~14:00		×	×	×	×	×		ボデイケア スクール		×		×		
14:30~16:30				ミニ ボデイケア		×		×		福祉講座		×		
	<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
9:30~11:30			×	福祉講座		福祉講座		×		×	×	いき体B		×
12:00~14:00				×	×	福祉講座		ボデイケア スクール		福祉講座	×	×		
14:30~16:30				×	×	×		ミニ ボデイケア						×
	<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>					
9:30~11:30			×	×		講演会		講演会						
12:00~14:00		×	×	×										
14:30~16:30				ミニ ボデイケア				×						

※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な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。