



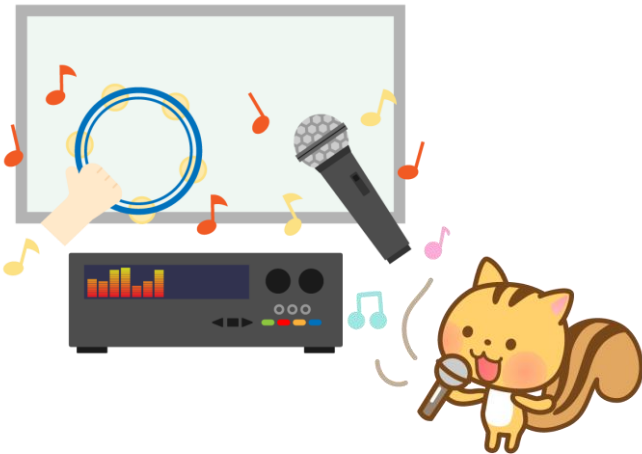
〒267-0055 緑区越智町 822-7
電話番号
043-205-1290

いきいきセンターだより
令和6年11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。

日曜ホームカラオケ



毎週日曜日にホームカラオケを実施しております。時間内は出入り自由で気軽に参加出来ます。
お気軽にご参加ください。
予約不要です！
毎週日曜日 10:00~11:30

無料 マッサージ機

越智いきいきセンターには無料でご利用いただけるマッサージ機をご用意しております。散歩の途中や時間が空いた時など気軽にお立ち寄り頂き自由にご使用ください！



講演会 姿勢と歩行改善

11月の講演会は「姿勢と歩行改善」を実施します。いくつになっても自分の足で歩く！を目指して、歩行の最重要な姿勢と歩き方を見直してみませんか？講師は豊富な経験を持ち現在は個別での歩行改善教室をされている橋本先生です。

実際に効果のある動きやご自宅でも出来る体操を特別にお伝えいたします！

場所：越智いきいきセンター 集会室
日時：11月30日 土曜日 10:00~12:00
募集：11月8日金曜日 9:30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) 11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に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	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホ	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
2	土		△	同好会	○	○	○	○	○	○
3	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	同好会	○	○
4	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
5	火		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
6	水		○	○	講・ヨガピリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
7	木	ボディケアS・越智いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
8	金		○	講・ズンバ	○	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
9	土		△	同好会	同好会	○	○	同好会	○	○
10	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
11	月	ラジオ体操	×	○	○	○	ラジオ体操	○	○	○
12	火	越智脳トレ教室/ふれあい館脳トレ2	○	講・3B体操	脳トレ教室	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
13	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
14	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	○
15	金	ミニボディケア	○	ミニボディケア	講・スマホ	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
16	土		△	同好会	×	×	○	×	×	×
17	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	○	○
18	月	ラジオ体操	×	同好会	○	○	ラジオ体操	同好会	○	○
19	火	ふれあい館 脳トレ教室1	○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
20	水	PCR	○	○	講・ヨガピリー	同好会	生きがい	生きがい	生きがい	○
21	木	ボディケアS・越智いきいき体操	○	ボディケアS	いきいき体操	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
22	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	○
23	土		△	同好会	同好会	○	○	○	○	○
24	日	ラジオ体操/カラオケ	○	同好会	○	○	ラジオ/カラオケ	○	○	○
25	月	ラジオ体操 PCR	×	講・歌とともだち	○	○	ラジオ体操	○	○	○
26	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	○
27	水		○	同好会	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
28	木	ボディケアスクール PCR	○	ボディケアS	講・理学療法士	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
29	金		○	○	○	○	生きがい	生きがい	生きがい	○
30	土	講演会「歩き方改善」	△	講演会	○	○	○	○	○	○

※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