

# 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!!

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!



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。



認知症の正しい知識を学びましょう!!

## 認知症サポーター養成講座

講演会 (講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

先着  
16名

11月18日(月) 10:00~11:30

認知症を“知ること”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族の気持ちを学びます。いま自分に何ができるのか、難しく考えず、気軽にご参加下さい。

- 対象 市内在住20歳以上の方
  - 申込 10/28(月)9:30~先着順
- 窓口・電話・FAXにて受付します。



楽しみながら元気になる

## 脳トレ★体操

講演会

定員  
20名

11月23日(土) 13:00~15:00

楽しく脳トレと体操をしませんか？  
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 11/7(木)9:30~11/14(木)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は11/16(土)に抽選



PT原田講師による筋トレ講演会!

## 楽しく筋トレUPトレーニング

講演会

定員  
18名

11月29日(金) 10:00~11:30

理学療法士監修の筋トレをしてみませんか？  
自宅でもできる筋トレが学べます。

- 講師 原田先生
  - 対象 市内在住60歳以上の方
  - 申込 11/7(木)9:30~11/14(木)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は11/16(土)に抽選



## 相続トラブル実例と対策

講演会

~トラブルから学ぼう~

定員  
16名

11月10日(日) 10:00~12:00

「相続」で知っておきたいことを  
行政書士など専門職の方が  
分かりやすく解説します。  
(希望者は個別相談も可。12:00~13:00)

- 対象 市内在住60歳以上の方  
またはご家族(60歳未満の方も可)
  - 申込 10/28(月)9:30~11/4(月)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は11/5(火)に抽選

相続



## 短期講座「ヨガビリー」

講座 いま話題のシニア向けエクササイズ!

定員  
18名

① 11月27日(水) ③ 12月25日(水)  
② 12月11日(水) ④ 1月 8日(水)  
各回とも14:30~16:30【全4回】

### ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習できます。  
内容は初めての方向けです。この機会に  
ぜひご参加下さい。

- 申込 10/28(月)9:30~11/6(水)
- 窓口・電話・FAXにて受付  
応募者多数の場合は11/8(金)に抽選



いきいき健康測定デー

イベント

## ストレスチェック測定

手軽にできる! あなたの健康度チェック!!

11月4日(月)・11月11日(月)  
9:30~12:00、13:00~16:00

ストレスチェックしてみませんか。  
画面を押すだけの簡単操作♪  
1人数分程度で気軽に測定できます。

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 不要です。直接お越し下さい。

※参加者が多い場合はお待ち頂くことがあります。



# 11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。

会場 時間	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 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
2 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		
3 日	脳トレ広場(9:00~13:00 停電)			×	日曜クラブ	
4 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
5 火	講座 歌って若返り教室	自主体操	×	PCR15:45	生きがい活動	
6 水	シニアゲーム体操10:00	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
7 木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
8 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
9 土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
10 日	講演会 相続トラブル 10:00	脳トレ広場13:30		麻雀		
11 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	
12 火	いきいき体操	脳トレ広場	吹矢クラブ	生きがい活動		
13 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	麻雀	生きがい活動		
14 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		
15 金	ミニボディケアスクール (9:30~10:50~)	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
16 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		
17 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
18 月	講演会 認知症サポーター養成講座 10:00	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀		
19 火	講座 歌って若返り教室	自主体操	脳トレ広場	PCR15:45	生きがい活動	
20 水	シニアゲーム体操10:00	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
21 木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
22 金	クラフトバンド	ボディケアスクール 13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
23 土	自主体操10:00	講演会 脳トレ体操 13:00	脳トレ15:30	麻雀		
24 日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
25 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	
26 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		
27 水	講座 暮らしに役立つ書道	折づる会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
28 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		
29 金	講演会 筋トレ10:00	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
30 土	セルフケア(補欠者対象) 9:30	麻雀		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・窓口で事前予約も可。)
- 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