

# あやめ台いきいきだより



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

抽選制の講演会にご応募いただいた際は、申込番号をお伝え・お渡しいたします。抽選翌日に、館内へ当選番号を掲示いたします。

館内掲示で抽選結果を確認できない方はお電話にてお問い合わせ下さい。



## 2024 SPECIAL EVENT

観覧自由

おすすめ

## いきいきフェスティバルinあやめ台

12/15(日)・12/16(月)

9:30~16:00 ※最終日は15:00まで

当センター講座や同好会・生きがい活動等の皆さんによる**作品展示・発表会**です。書道、絵手紙、パソコン作品、クラフトバンド、折り紙、盆踊り、ちぎり絵…日々の活動の成果力作をぜひご覧下さい(≧▽≦)☆

2日間はどなたでも自由にご観覧できます。

☆測定会・体操・映画は申込不要です! ☆

### 参加団体

- ・クラフトバンド同好会
- ・あやめ台書道クラブ
- ・暮らしに役立つ書道講座
- ・みんなで歌う叙情歌
- ・絵手紙あやめ会
- ・園生PCクラブ
- ・PCビギナーズ
- ・折づる会
- ・盆踊りを楽しむ会
- ・生きがい活動



### ☆測定会☆脳年齢測定

12/16(月) 9:30~16:30  
12/23(月) 12時~13時は不可

### ☆体操☆自主体操

12/15(日) 14:00~15:00

### ☆映画☆シエーン

12/16(月) 9:30~12:00



### フォークソングde介護予防

定員 50名

12/8(日) 13:30~14:30

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 11/26(火)9:30~12/3(火) 窓口・電話・FAXにて受付 応募者多数の場合は12/4(水)に抽選を行います



### 弦楽三重奏 クリスマスコンサート

定員 50名

12/15(日) 10:30~11:30

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 11/26(火)9:30~12/3(火) 窓口・電話・FAXにて受付 応募者多数の場合は12/4(水)に抽選を行います

### ピラティス

定員 15名

12/16(月) 13:00~15:00

- 対象 市内在住60歳以上の方
- 申込 11/26(火)9:30~12/3(火) 窓口・電話・FAXにて受付 応募者多数の場合は12/4(水)に抽選を行います

### ボディケアスクール 1~3月コース欠員募集

抽選 3名

毎週金曜日 13:30~15:30  
3か月コース 全12回 初回:1/10(金)

- 申込 11/25(月)9:30~12/6(金) 締切後12/12(木)に抽選
- ※対象条件、優先順位など詳細は 窓口までお問い合わせ下さい



# 12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 日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
2 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
3 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		
4 水	シニアダー体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場 PCR15:45	生きがい活動		
5 木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
6 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
7 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		
8 日	×	フォークdeソング 13:30		脳トレ15:30		×
9 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	
10 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
11 水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
12 木	絵手紙あやめ会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
13 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
14 土	自主体操10:00	脳トレ広場13:30まで		×		生きがい活動
15 日	いきいきフェスティバル1日目 9:30-16:00					
	クリスマスコンサート10:30	学習発表会	自主体操14:00	×	脳トレ広場	
16 月	いきいきフェスティバル2日目 9:30-15:00 ★★脳年齢測定も開催★★					
	映画上映会		講演会 ピラティス 13:00		脳トレ広場	
17 火	講座 歌って若返り教室	自主体操	麻雀	生きがい活動		
18 水	シニアダー体操10:00	書道クラブ	麻雀	生きがい活動		
19 木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
20 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
21 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		
22 日	脳トレ広場		歌おう会		麻雀	
23 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	書きぞめ教室	
24 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
25 水	講座 暮らしに役立つ書道	折る会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動		
26 木	絵手紙あやめ会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
27 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
28 土	自主体操10:00	麻雀 11:30				生きがい活動
29 日	年末年始休館 12月29日(日)~1月3日(金)					
30 月	新年は1月4日(土)より、通常どおり開館いたします。					
31 火	良いお年をお迎えください。(職員一同)					
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

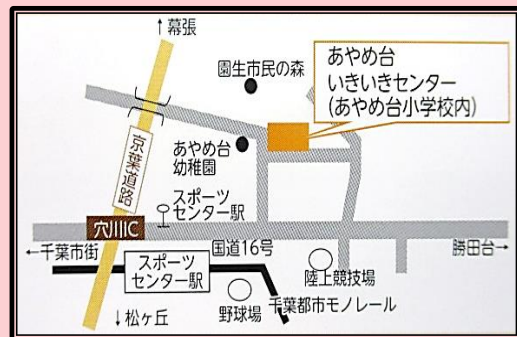
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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