

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、千葉市の施設です。

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。



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

📅 1/12(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。

●講師 渡邊 聡 先生

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 12/23(月)9:30~1/6(月)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は1/7(火)に抽選



いきいきセンターの介護予防教室

体験会 「生きがい活動」体験会

先着
10名

📅 1/26(日) 🕒 10:00~11:00

当センター介護予防教室「生きがい活動」
のプログラムが体験できます♪

どんな事業なのか!?この機会にぜひ
一緒に体験してみませんか?(無料)



●対象 「生きがい活動」に興味のある65歳以上の方

●申込 1/4(土)9:30~先着順

窓口・電話・FAXにて受付



認知予防に効果あり!

体験会

eスポーツ体験会

定員
16名

📅 1/19(日) 🕒 13:00~15:00

eスポーツはゲームを通して人と交流
しながら楽しむ競技です!

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 12/23(月)9:30~1/6(月)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は1/7(火)に抽選



千葉市科学館の科学工作教室!!

講演会

牛革でオリジナルタグを作ろう!

各回
15名

📅 1/30(木) 🕒 ①13:00~13:45
②14:00~14:45

科学工作の体験教室!!

牛革を使ってタグを作り、オリジ
ナル刻印を入れる事ができます。

●申込 1/4(土)9:30~1/11(土)

①②のどちらか一つをお選びいただき、

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は1/13(月)に抽選



「身体」と「あたま」の体操
健康エクササイズ

講演会

定員
20名

📅 2/9日(日) 🕒 10:00~12:00

大人気の健康体操
身体とあたまを使って
健康を実感しましょう!

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 1/19(日)9:30~1/26(日)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は1/28(火)に抽選



いきいき健康測定デー

イベント

血管年齢測定

手軽にできる!あなたの健康度チェック!!

申込
不要

📅 1/13(月)・1/20(月)
🕒 9:30~12:00、13:00~16:00

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。



1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 水	年末年始休館						
2 木							
3 金							
4 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			
5 日	PCビギナーズ	脳トレ広場			麻雀	日曜クラブ	
6 月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会		
7 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			
8 水	脳トレ広場	折づる会(折り紙)	講座 ヨガビリー	生きがい活動			
9 木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動			
10 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			
11 土	自主体操10:00	麻雀11:30	スマイル体操同好会	生きがい活動			
12 日	脳トレ広場	歌声サロンあやめ 13:30	脳トレ15:30	麻雀			
13 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀		
14 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動			
15 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			
16 木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動			
17 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			
18 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			
19 日	PCビギナーズ	eスポーツ体験会13:00	脳トレ15:30	麻雀	日曜クラブ		
20 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀			
21 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			
22 水	麻雀	折づる会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動			
23 木	絵手紙あやめの会	ボッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動			
24 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			
25 土	自主体操10:00	麻雀11:30			生きがい活動		
26 日	脳トレ広場		歌おう会	生きがい体験会	麻雀		
27 月	健康体操同好会	脳トレ広場	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀		
28 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			
29 水	麻雀	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動			
30 木	脳トレ広場	講演会 牛革 13:00	講演会 牛革 14:00	生きがい活動			
31 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			
備考	●6日(月)、11日(土)、16日(木)、23日(木)は時間外で脳トレを実施します。						

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

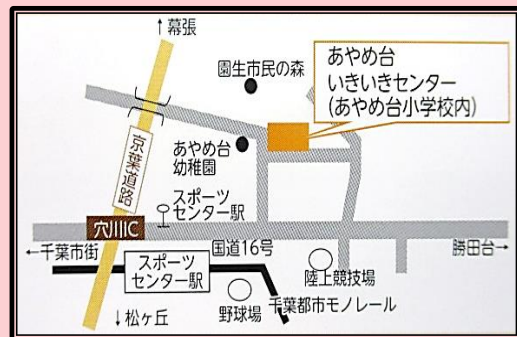
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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