

令和6年度

# さつきが丘いきいきセンターだより



本年も皆様と元気にたくさんお会いしたいと思います。  
寒さで家を出るのが億劫になりがちですが、一步踏ん張って外に出てみましょう。  
皆様のご来館をお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願いたします。

**【1月の予定】**※申込は、直接来館または電話、FAXにて

## 1. 短期講座「座タップダンス健康法」(全4回コース)

座ったままで腹筋や太もも・足首など下半身全体の筋力をつけることができます。また、転倒予防や中高年のダイエットにもなりますし、なんと冷え性や認知症の予防にもなるようです。4回コースと短いのでこの機会にぜひ体験されてみてはいかがでしょうか。



**実施日:1月30日、2月6日、20日、3月6日(木)9:30~11:20**

受付 **1月9日(木)9:30**より受付開始。定員12名

※応募者多数の場合は抽選。

## 2. 講演会「第4回 歌声集会」

今年度最後(4回目)の歌声集会。ギターに合わせて懐かしい歌を楽しく歌ってストレスを発散しましょう。

**日時:2月9日(日)13:30~15:00**

受付 **1月19日(日)9:30**より受付開始。先着50名(予約制)。

## 【いきいきセンターフェスティバル】 実施報告

11月24日(日)、センターにて活動されている団体の作品展示、学習発表を行いました。  
心のこもった作品やいきいきと発表している姿に皆さん感動していました。



ジャズコンサート

マジックショー



●2月1日の市政だよりには  
平成7年度4月からの  
生きがい活動支援通所事業  
ボディー・ケア・スクール



の申込方法が掲載されます。  
お見逃しのないようお気を付けください。

【1月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	水							16	木	×	×	○	×	×	×
2	木							17	金	×	○	○	○	×	×
3	金							18	土	×	○	○	×	×	×
4	土	×	○	○	×	○	○	19	日	○	○	○	○	○	○
5	日	×	○	○	○	○	○	20	月	×	○	○	×	×	×
6	月	×	○	○	×	×	×	21	火	×	○	○	×	○	○
7	火	×	○	○	×	○	○	22	水	×	×	×	○	○	○
8	水	×	×	×	○	○	○	23	木	×	○	○	×	×	×
9	木	×	○	○	×	×	×	24	金	×	○	○	×	×	×
10	金	×	○	○	×	×	×	25	土	×	○	○	×	×	×
11	土	×	○	○	×	○	○	26	日	×	○	○	○	○	○
12	日	×	○	○	○	○	○	27	月	×	○	○	×	×	×
13	月	×	○	○	×	×	×	28	火	×	○	○	×	×	×
14	火	×	○	○	×	×	×	29	水	○	○	○	○	○	○
15	水	×	○	○	×	×	×	30	木	○	○	○	×	×	×
								31	金	○	○	○	○	○	○

※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。



千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

\*当センターは、千葉県在住、60歳以上の方にご利用いただける施設です。

\*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

\*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。