



# 元気いきいきセンターだより



2 令和7年 月号

地域のシニアの  
介護予防・健康増進・仲間づくりを支援します！

いきいきセンターは、千葉市に住所を有する  
60歳以上の方が利用できる千葉市の施設です



最新情報をチェック  
ホームページはこちら！



## 4月から始まる新しい活動

### 生きがい活動



#### 支援通所事業

体操・脳トレ・スポーツレク・制作など  
豊富なプログラムと仲間づくりができる

🕒 4月～9月 週1回  
(火)～(土)のお好きな曜日  
10:00～15:00または半日利用

※65歳以上かつ介護認定を受けていない方が対象



体を動かして楽しむ  
レクリエーションも  
大人気です！

### ボディケアスクール

#### (機能回復訓練)

ストレッチや柔軟・筋トレなど  
理学療法士が講師で分かりやすい



🕒 4月～6月 または 7月～9月  
毎週(木)13:30～15:30 全12回

ボールを使った  
運動は全身に  
効きますよ☆



【申込】下記の方法で2月10日までにお申し込みください

往復はがき…記入方法は「ちば市政だより 2月号」をご覧ください  
ホームページ…千葉市社会福祉協議会ホームページからお進みください(2/1～申込可)

講演会

### 理学療法士による健康教室

2/16(日) 13:30～15:30

～痛みで生活を制限されないように～

👤 千葉市在住の60歳以上の方 20名

📞 2/7(金)9:30～【要申込・先着順】  
窓口、電話、FAXにて申込受付



肩こりや、腰痛などの  
慢性的な痛みに着目し  
講話&運動を行います

👜 筆記用具、飲み物

申込不要

青春うたごえ倶楽部

### みんなで歌う、青春うたごえ



月1回 第1火曜日

(共催)ちばイキイキ  
市民の会

2/4(火)【開場 13:30】 ※先着40名程度

※3月は、選挙の部屋貸出のためお休みします

ピアノ、アコーディオンの演奏に合わせて歌謡曲など  
皆で歌います♪お気軽にお越し下さい

※駐車場の台数が限られているため、  
公共交通機関をご利用ください。  
皆様のご協力をお願いいたします。

# お知らせ

千葉県知事・千葉市長選挙による部屋貸出のため下記の期間は 集会室・多目的室  
ロビーが使用できません。

**2月26日(水)～3月19日(水)**

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします

## 12/22(日) 土気いきいきセンターフェスティバル



学習発表・作品展示ともに  
活動の成果を発揮され  
素晴らしい発表となりました

ご参加いただいた皆様  
ご来場いただいた皆様  
本当にありがとうございました！

## 健康テレビゲーム 一般開放日

楽しみながら介護予防！



- ・2月 8日 (土) 14:00～16:00
- ・2月10日 (月) 14:00～16:00
- ・2月16日 (日) 10:00～12:00
- ・2月24日 (月) 14:00～16:00

太鼓、スポーツ・パズルのゲームができます

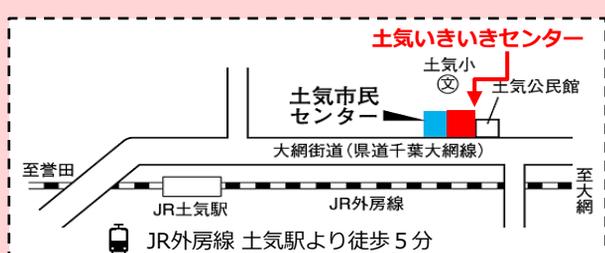
上記の日時に直接ご来館ください。お一人でも、お仲間とでも♪

- ◇当センターは千葉市在住の60歳以上の方が利用できます。ご利用の際は「住所と年齢」が分かるものをお持ちください。
- ◇駐車場は、土気市民センター・土気公民館と共用のため台数が限られています。

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会  
**土気いきいきセンター**

千葉市緑区土気町1634 (土気市民センター内)

開館時間 平日・土日・祝 9:00～17:15



TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001