

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。

いきいきセンターの介護予防教室 生きがい活動支援通所

各曜日
15名

📅 4月～9月(6か月)
火～土曜いずれかを選択 毎週1回

🕒 10:00～15:00(半日のみも可)

介護が必要となることを予防して、自立した生活の維持を目指します。体操や脳トレ・スポレク等を皆さんと楽しく行い、交流します。



●対象 市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方

●申込 2/1(土)～2/10(月)消印有効

往復はがき、またはホームページより受付
詳細は、市政だより2月号・ホームページ等をご確認下さい。

理学療法士等による運動教室

ボディケアスクール

各コース
18名

📅 4～6月または7～9月(3か月)
毎週金曜 全12回(第5週・年末年始除く)

🕒 13:30～15:30

筋力や柔軟性、バランスの維持向上に向けた運動教室です。理学療法士や介護予防指導士が担当します。



●対象 市内在住60歳以上で職員の介助なく参加が可能な方

●申込 2/1(土)～2/10(月)消印有効

往復はがき、またはホームページより受付
詳細は、市政だより2月号・ホームページ等をご確認下さい。

① 認知症サポーター養成講座

講演会

📅 2/17(月)

🕒 10:00～11:30

定員
16名



●対象 市内在住20歳以上の方

●申込 2/1(土)9:30～先着順 窓口・電話・FAXにて受付

② イス健康体操

講演会

📅 2/22(土)

🕒 13:30～15:30

定員
16名



●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 2/5(水)9:30～2/12(水) 窓口・電話・FAXにて受付
応募者多数の場合は2/14(金)に抽選

クァルテット

スプリングコンサート

定員
50名

📅 3/9(日) 🕒 13:30～14:30
(13:00開場)



弦楽の奏でるハーモニーをぜひ聴いて

●対象 市内在住60歳以上の方

●費用 無料

●申込 2/5(水)9:30～2/12(水)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は2/14(金)に抽選

健康テレビゲーム講座

講座

定員
10名

📅 ① 2月26日(水) ③ 3月12日(水)
② 3月 5日(水) ④ 3月19日(水)

🕒 各回とも14:30～16:00【全4回】

●対象 市内在住60歳以上の方

●申込 2/1(土)9:30～2/10(月)

窓口・電話・FAXにて受付

応募者多数の場合は2/14(金)に抽選



自分に合った趣味・生きがい・仲間がきっと見つかる!!

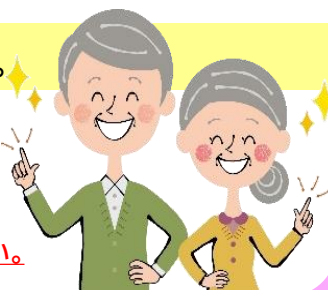
同好会体験フェア

詳細は裏面をご覧ください。

初心者大歓迎♪見学のみOK!!

気になる同好会があったら、ぜひご参加下さい。

●申込 不要・直接お越し下さい。



2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		集会室			教養娯楽室		
時間		9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1	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		
2	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
3	月	松花クラブ	盆踊りを楽しむ会	自主体操	麻雀	WAの会	
4	火	講座 歌って若返り教室	自主体操	麻雀13:30	生きがい活動		
5	水	シニアダー体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
6	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
7	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		
8	土	自主体操10:00	麻雀11:30		生きがい活動		
9	日	講演会 健康エクササイズ 10:00	脳トレ広場		麻雀		
10	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	
11	火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	麻雀		
12	水	麻雀	折る会(折り紙)	脳トレ広場	生きがい活動		
13	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
14	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		
15	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		
16	日	PCビギナーズ	脳トレ広場		麻雀	日曜クラブ	
17	月	世代間 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		
18	火	脳トレ広場	自主体操	麻雀13:30	生きがい活動		
19	水	シニアダー体操10:00	書道クラブ	脳トレ広場	生きがい活動		
20	木	自主体操10:00	講座 太極拳	園生PCクラブ	生きがい活動		
21	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		
22	土	自主体操10:00	講演会 イス健康体操13:30	脳トレ16:00	生きがい活動		
23	日	脳トレ広場		歌おう会	麻雀		
24	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	
25	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		
26	水	×	折る会(折り紙)	講座 健康テレビゲーム	生きがい活動		
27	木	絵手紙あやめの会	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
28	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		

備考

●赤字が同好会体験フェア実施中です。ご希望の方は気軽にお越し下さい！

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

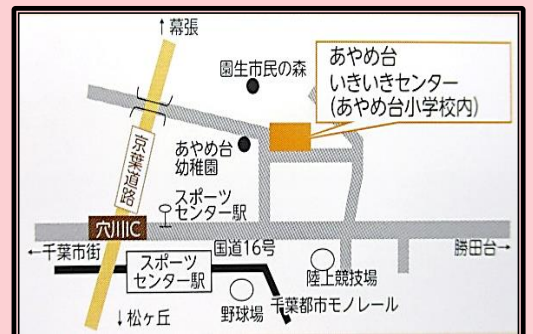
千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

■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