



# 蘇我いきいきセンターだより

R7 2月号  
1月25日発行

インフルエンザなどの感染症が猛威をふるっています。  
手洗い・うがい・マスク使用などで予防しましょう！

詳細は、市政だより  
2月号をご覧ください

## ★募集のお知らせ★

### ① 生きがい活動支援通所事業(4月～9月)

日常動作訓練、教養講座・趣味活動などを行うとともに、参加者同士で交流することで、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

(日時) 火～土曜日のうち、特定の曜日で週1回(祝・休日を除く)  
1日利用……10:00～15:00  
半日利用… 10:00～12:00 or 13:00～15:00

※1日利用で実施するプログラムの午前または午後のみ参加

(対象) 市内に住所を有する在宅の65歳以上の方(4月1日現在)。ただし、介護保険の認定を受けている方は不可。

(備考) 参加は無料。教養講座は別途教材費がかかる場合があります。



### ② ポティケアスクール(4月コース・7月コース)

ストレッチ体操などを2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の維持向上を図ります。

(日時) 4月・7月開始の2コース。いずれも3か月間全12回  
水曜日 12:00～14:00 (第5週を除く)

(対象) 市内に住所を有する60歳以上で、職員の補助なく参加可能な方。



## ★これからの行事予定

### 1. 歌声集會

3月9日(日) 13:30～15:00  
蘇我コミュニティセンター 3F



### 2. 講演会「春の寄せ植え」

3月26日(水) 13:00～15:00



※詳細は館内掲示ポスター等でご確認ください

### ♪ ポイントケアルーム

理学療法士が生配信で体操指導します  
全身の筋力トレーニングをします

2/16(木)・2/12(水)・2/20(木)・2/26(水)  
15:45～16:30

予約不要ですので是非ご参加ください

### ♪ 理学療法士による相談

第2・4水曜日 事前予約制

ご希望の方は事務室にてお申し込みください。

### ♪ ラジオ体操

毎日11:45～11:50 ロビーにて行っています  
奮ってご参加ください



蘇我いきいきセンターでは、日常生活における悩みごと等の**生活相談**や、看護師による**健康相談**を受け付けております。  
お気軽にご相談下さい。  
なお、電話による相談も承ります。

\*当センターは、千葉市に住所を有する60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。  
\*センターご利用の際は『年齢と住所のわかるもの』をお見せください。 \*ゴミはお持ち帰りください。



千葉市蘇我いきいきセンター  
中央区今井1-14-38  
TEL(264)6966 FAX(264)6967

## 2月の部屋空き状況

	日		月		火		水		木		金		土	
	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室	研修室	集会室
													<b>1</b>	
9:30~11:30													×	×
12:00~14:00														
14:30~16:30														
	<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
9:30~11:30			×	福祉講座		×	×	短期講座	×	×	×	いき体A		×
12:00~14:00				×	×	×	×	ボディケア スクール	×	×	×	×		×
14:30~16:30				×		×		×		ポイントケア		×		×
	<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
9:30~11:30			×	×				×		×	×	いき体B	×	×
12:00~14:00		×	×	×	×	福祉講座		ボディケア スクール	×	福祉講座	×	×		
14:30~16:30				ミニボディ	×	×		ミニボディ ポイントケア		×		×		
	<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
9:30~11:30			×			×	×	短期講座	×	×	×	いき体A		×
12:00~14:00				×	×	×		ボディケア スクール		×		×		
14:30~16:30				×		×		×		ポイントケア		×		×
	<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>			
9:30~11:30			×	×				×		×	×	いき体B		
12:00~14:00		×	×	×	×	福祉講座		ボディケア スクール	×		×	×		
14:30~16:30				ミニボディ	×	×		ミニボディ ポイントケア		×		×		

※貸出用の囲碁セット、将棋セット、麻雀セットをご用意してます。

※趣味活動(パッチワーク、編み物など)や会合など、少人数でもご利用できます。

※事業等により、ご利用できる日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※集会室はカーペット敷きになってます。裸足か靴下でご利用ください。

※空欄の時間帯で開放可能な場合がありますので、ご利用希望の方は事務室までご相談ください。